تالیف: دکتر ویوین آرمسترانگ
پروفسـور ایـان دیویس
و ...

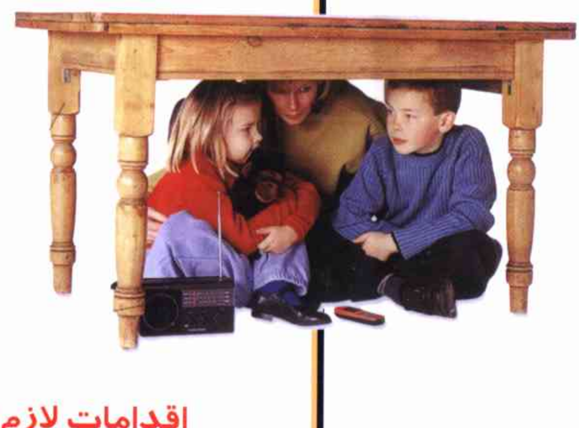
ترجمه : مهندس امیر صادقی
دکتر فرهاد سوری



امنیت در خانه





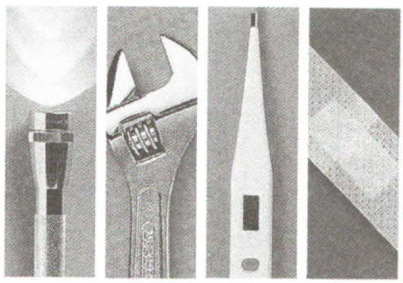


اقدامات لازم قبل و بعد از
وقوع حوادث خانگی
و بلایای طبیعی





امنیت در خانه



مؤلف

ویوین آرمسترانگ و دیگران

مترجم

مهندس امیر صادقی بابلان

دکتر فرهاد سوری

نشر دانش ایران

Iran Science Press

امنیت در خانه/ویوین آرمسترانگ... [و دیگران]؛ ترجمه امیر صادقی بابلان، فرهاد سوری.-- تهران: نشر دانش ایران، ۱۳۸۵.
۱۴۴ ص.: مصور.
ISBN 978-964-6190-35-1: (کاغذ معمولی) ۱۵۰۰۰ ریال
ISBN 978-964-6190-34-4: (کاغذ گلاسه) ۳۰۰۰۰ ریال
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
عنوان اصلی: Home Emergency Guide, c2002.
۱. حوادث خانگی. ۲. حوادث خانگی -- پیشگیری. ۳. مسکن -- اقدامات تامینی. ۴. اورژانس. الف. آرمسترانگ، ویوین، Armstrong, Vivien. ب. صادقی بابلان، امیر، ۱۳۴۶ - ، مترجم. ج. سوری، فرهاد، ۱۳۴۸ - ، مترجم.
۸الف / ۱۵۰ TX ۶۴۰/۲۸۹
۱۳۸۵
کتابخانه ملی ایران ۱۳۴۸۷-۸۵م

امنیت در خانه

اقدامات لازم قبل و بعد از وقوع حوادث خانگی و بلایای طبیعی

مؤلف: ویوین آرمسترانگ و دیگران

مترجم: مهندس امیر صادقی بابْلان

و دکتر فرهاد سوری

لیتوگرافی: هنر گرافیک

چاپ و صحافی: معاصر

نوبت چاپ: اول، اردیبهشت ۱۳۸۶

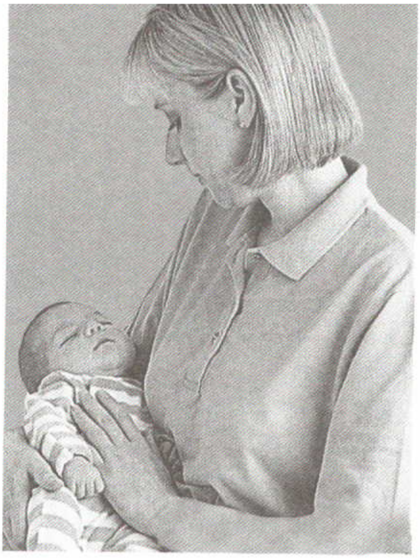
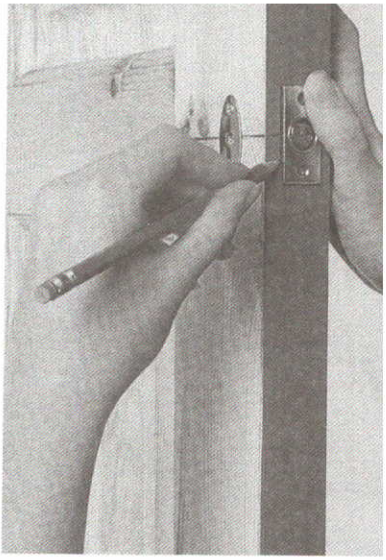
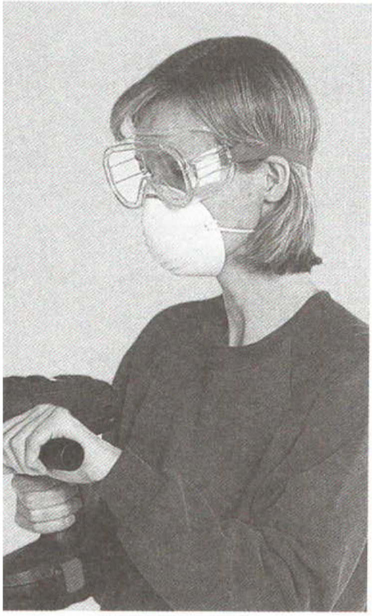
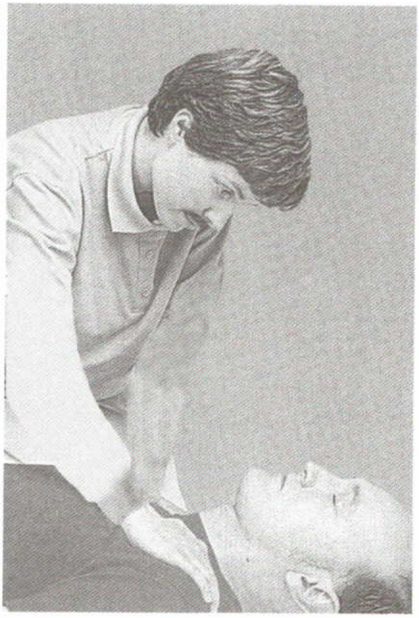
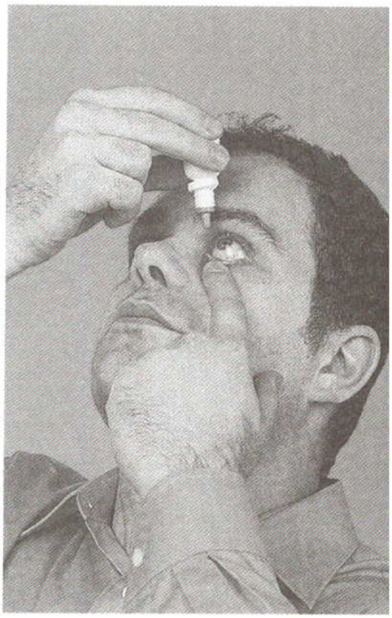
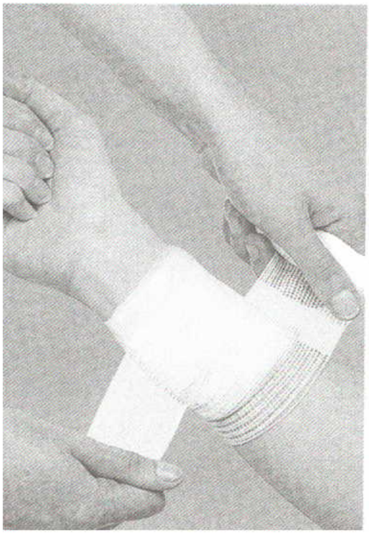
شمارگان: ۵۰۰۰

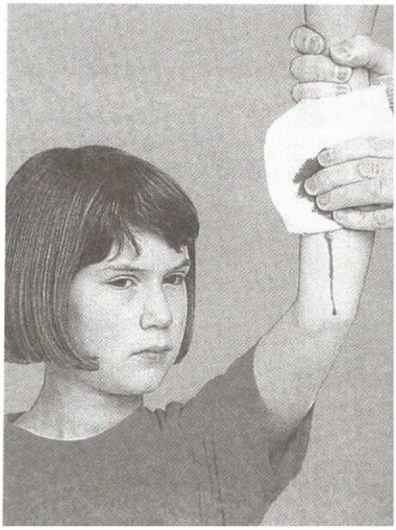
نشر دانش ایران

Iran Science Press

تلفن و فاکس ۶۶۰۰۵۱۵۱ - ۶۶۹۲۰۳۷۹

اینترنت: www.IranSciencePress.com



فهرست مطالب

۱

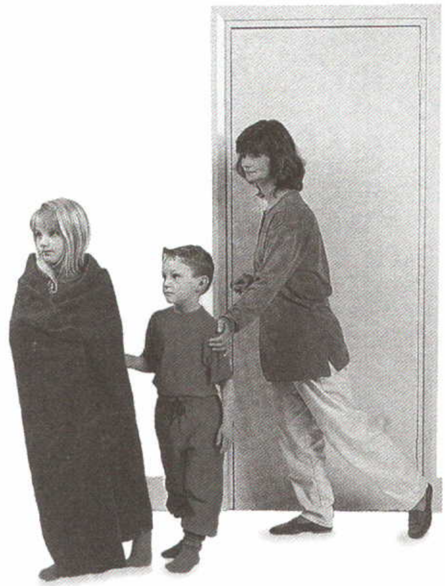
کمکهای اولیه





۴

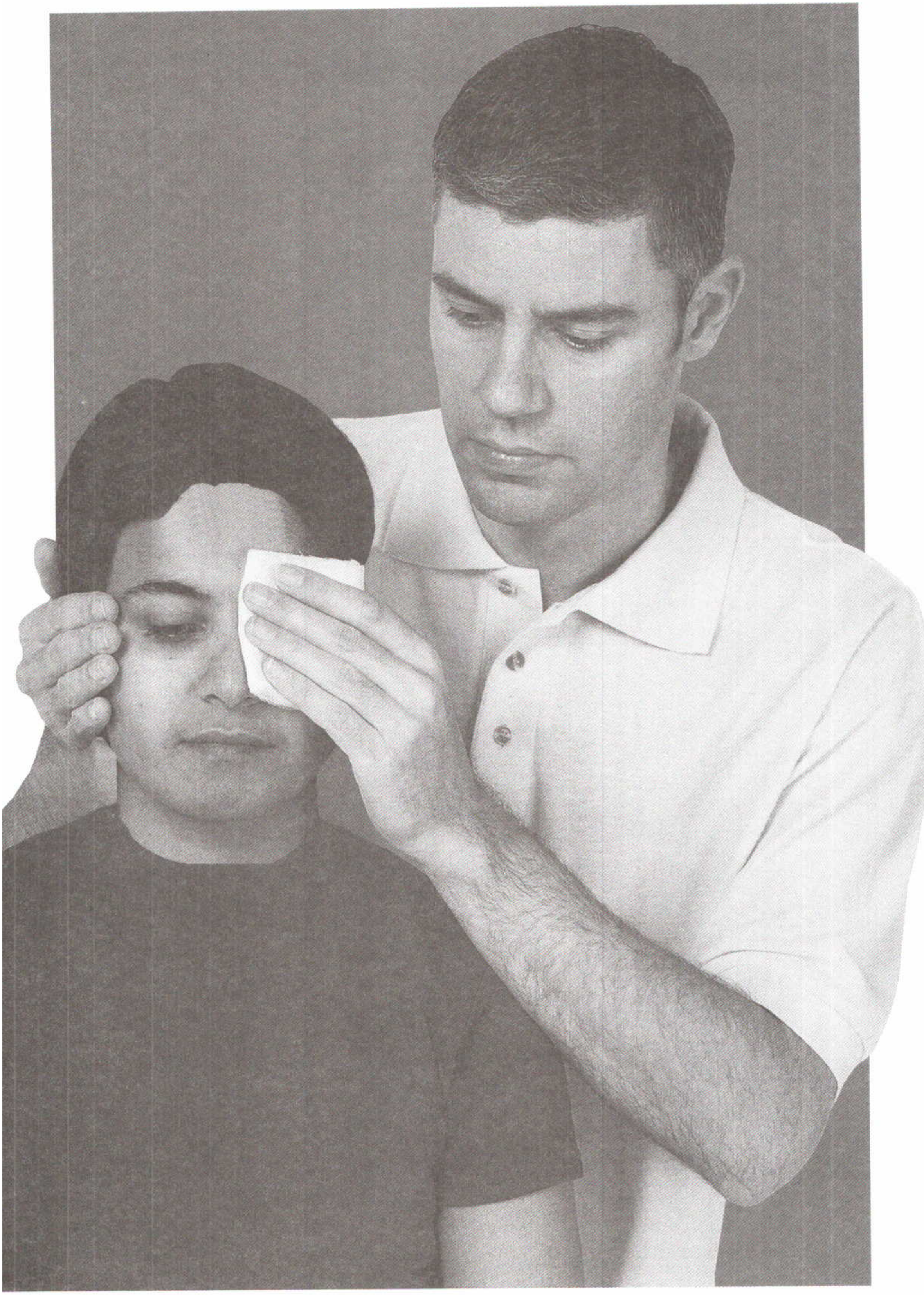
فوریتهای خانگی



۳

بلایای طبیعی





۱

کمکهای اولیه

دانستن اینکه در فوریتهای پزشکی چه باید کرد، مثلا هنگامی که فردی دچار سکتهٔ قلبی شده است یا زخمی عمیق در قفسهٔ سینه دارد یا مار او را گزیده است، می‌تواند جان مجروحی را نجات دهد. این بخش از کتاب به شما یاد می‌دهد که چگونه در موقعیتهای گوناگون علائم مهم را شناسایی کنید و کمکهای اولیهٔ مناسب را انجام دهید. همچنین نحوهٔ احیای یک فرد بیهوش را با جزئیات کامل شرح می‌دهد.



نحوهٔ عمل در فوریتهای پزشکی

هنگام روبرو شدن با یک فوریت پزشکی، آرامش خود را حفظ کنید و بر خود مسلط باشید تا بتوانید اقدامات مؤثری به‌عمل آورید. پیش از بررسی وضعیت مجروح و انجام کمکهای اولیهٔ مناسب، مطمئن شوید که خطری شما را تهدید نمی‌کند. زیرا اگر خود شما نیز مجروح شوید قادر نخواهید بود به دیگری کمک کنید. اگر امکان دارد، هنگامی که مشغول بررسی موقعیت هستید شخص دیگری را به دنبال آمبولانس بفرستید.

نحوهٔ عمل

شروع

آیا خطری شما یا مجروح را تهدید می‌کند؟
- بله ← اقدام
- خیر ← آیا مجروح با شما حرف می‌زند؟

اقدام: عامل خطر را حذف کنید یا مجروح را از خطر دور کنید، البته به شرطی که خود را به خطر نیندازید. آمبولانس خبر کنید.

آیا مجروح با شما حرف می‌زند؟
- بله ← اقدام
- خیر ← آیا مجروح هوشیار است؟

اقدام: جراحات مجروح را بررسی کنید (ص ۱۱) و درمان مناسب را انجام دهید. اگر لازم است کمک بخواهید.

آیا مجروح هوشیار است؟
- بله
- خیر ← آیا مجروح نفس می‌کشد؟

آیا مجروح نفس می‌کشد؟
- بله ← اقدام
- خیر ← آمبولانس خبر کنید. تنفس مصنوعی بدهید (ص ۱۴ـ ۱۵). آیا علائم گردش خون وجود دارد؟

اقدام: مجروح را در وضعیت ریکاوری* قرار دهید (ص ۱۲ـ۱۳)، به دنبال علائم جراحت بگردید. آمبولانس خبر کنید.

آمبولانس خبر کنید. تنفس مصنوعی بدهید (ص ۱۴ـ ۱۵). آیا علائم گردش خون وجود دارد؟
- بله ← اقدام
- خیر ← اقدام

اقدام: تنفس مصنوعی را ادامه دهید.

اقدام: احیای قلبی ـ ریوی انجام دهید (ص ۱۶ـ ۱۸).

* وضعیتی است که باید مجروح بیهوشی را که نبض دارد و نفس می‌کشد در آن حالت قرار داد.

بررسی جراحات یک مجروح

• ابتدا اقدامات خود را متوجه وضعیتهای تهدیدکنندهٔ حیات مجروح، مانند عدم هوشیاری (ص ۱۹)، مشکلات تنفسی (ص ۱۰)، یا خونریزی شدید (ص ۲۹) کنید.

• سایر جراحات را بررسی و درمان کنید.



آمبولانس خبر کنید

۱ با ۱۱۵ تماس بگیرید

• قبل از تماس، تنفس مجروح را بررسی کنید.

• اگر امکان دارد، فرد دیگری را برای تلفن زدن بفرستید و از او بخواهید اطمینان یابد که کمک در راه است.

• اگر با فرد بزرگسالی که نفس نمی‌کشد تنها هستید و احتمال سکتهٔ قلبی می‌دهید، آمبولانس خبر کنید.

• اگر با کودکی که بیهوش است یا با بزرگسالی که غرق شده است، دچار خفگی شده است، یا مجروح است تنها هستید، قبل از تماس تلفنی به مدت یک دقیقه تنفس مصنوعی (ص ۱۴ـ ۱۵) یا احیای قلبی ـ ریوی (ص ۱۶ـ ۱۸) انجام دهید.

• اگر مجبورید مجروحی را که نفس می‌کشد ترک کنید، او را در وضعیت ریکاوری (ص ۱۲ـ۱۳) قرار دهید.

۲ اطلاعات بدهید

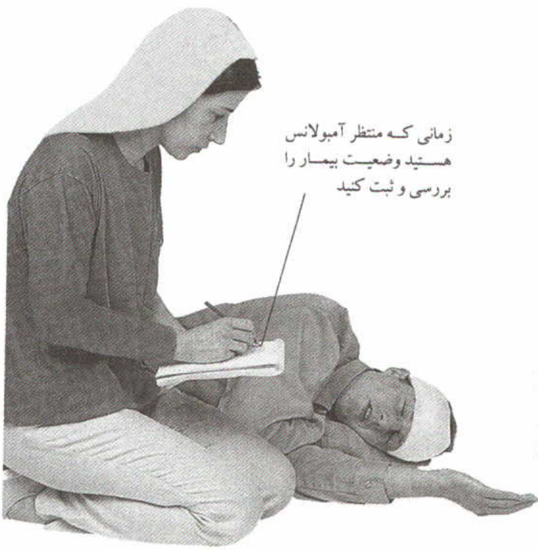
• به متصدی آمبولانس بگویید کجا هستید، شمارهٔ تلفن‌تان چیست، چه اتفاقی افتاده است (مثلا تصادف اتومبیل)، سن، جنسیت، وضعیت و جراحات مجروح یا مجروحان چیست، و اینکه آیا عامل خطری وجود دارد یا خیر (مثل وجود آتش یا بنزین در سطح جاده).

۳ کمکهای اولیه را انجام دهید

• کمکهای اولیهٔ مناسب را برای مجروح انجام دهید.

• تا رسیدن کمک پزشکی کنار مجروح بمانید.

• تا رسیدن آمبولانس تنفس، نبض، و میزان هوشیاری مجروح را بررسی و ثبت کنید.



فنون احیا

فنونی را که در صفحات بعد خواهید دید، اگر به ترتیب اجرا شوند، می‌توانند اکسیژن مورد نیاز یک فرد مجروح را تا رسیدن کمک تأمین کنند. هنگام برخورد با یک فرد بیهوش، باید مجرای تنفسی او را باز و در صورت لزوم تمیز کنید تا هوا وارد ریه‌ها شود. اگر مجروح نفس نمی‌کشد، تنفس مصنوعی بدهید تا اکسیژن مورد نیاز اعضای حیاتی او تأمین شود. اگر مجروح گردش خون ندارد (وجود نداشتن نبض)، احیای قلبی - ریوی انجام دهید (تنفس مصنوعی همراه با فشار به سینه) تا مطمئن شوید هوا وارد بدن او می‌شود و توسط خون به گردش درمی‌آید. مجروح بیهوشی را که نفس می‌کشد باید در وضعیت ریکاوری قرار داد. این وضعیت سر، گردن و پشت را در امتداد هم قرار داده و مجرای تنفسی را باز نگه می‌دارد.

بررسی وضعیت هوشیاری (تمام سنین)

۱ به‌دنبال واکنش بگردید

- سوال ساده‌ای از مجروح بپرسید، یا دستور ساده‌ای بدهید، مانند «چشماتو باز کن».
- شانه‌های فرد بزرگسال را به‌آرامی تکان دهید.

! نکتهٔ مهم

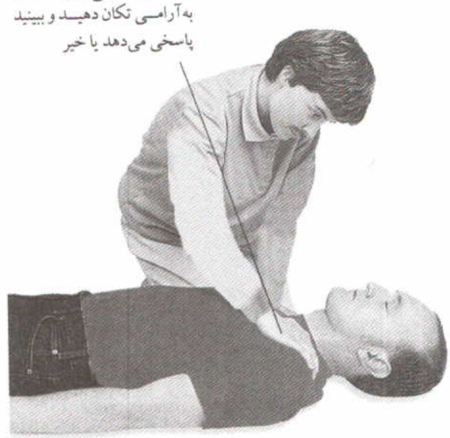
- هرگز کودک یا نوزاد را تکان ندهید. به جای آن، ضربهٔ آرامی به شانه یا تلنگری به کف پایش بزنید.

۲ پاسخ را ارزیابی کنید.

- اگر مجروح به صحبتهای شما پاسخ می‌دهد، ببینید هوشیار و آگاه به موقعیت است یا گیج و خواب‌آلود.
- اگر مجروح به تماس دست شما پاسخ می‌دهد، ببینید واکنش او سریع است یا کند و آهسته.
- اگر مجروح هیچ واکنشی نشان نمی‌دهد، مجرای تنفسی او را باز کنید (ص ۱۱).

۳ مجروح را تحت نظر بگیرید

- به‌منظور ارزیابی سطح هوشیاری مجروح، هنگام انجام کمکهای اولیه، باید اقدامات ۱ و ۲ را هر ۱۰ دقیقه تکرار کنید.
- هر نوع تغییر در پاسخ مجروح به محرک کلامی یا تکانهای آهسته (فقط مجروحان بزرگسال)، و اینکه آیا این تغییرات به‌سمت بهتر شدن یا بدتر شدن وضعیت او پیش می‌رود، را به‌دقت تحت نظر بگیرید و پس از رسیدن آمبولانس این اطلاعات را در اختیار تکنسین‌های اورژانس قرار دهید.
- اگر یک مجروح هوشیار بیهوش شد، مجرای تنفسی او را باز کنید (ص ۱۱)، تنفس را بررسی کنید (ص ۲۱)، و کمک بخواهید.



باز کردن مجرای تنفسی (بزرگسالان و کودکان)

قبل از شروع

اطمینان یابید که:

- وضعیت هوشیاری مجروح را امتحان کرده و پاسخی دریافت نکرده‌اید (ص ۱۰).

۱ سر را به عقب خم کنید

- به‌آرامی کف دستتان را روی پیشانی مجروح بگذارید.
- با فشار دادن پیشانی به‌سمت پایین، سر را به عقب خم کنید.

! نکتهٔ مهم

- اگر به آسیب سر یا گردن مشکوک هستید، با احتیاط رفتار کنید و مختصری سر را عقب بدهید.
- انگشتانتان را کورکورانه در دهان مجروح نچرخانید.

۲ هر نوع انسداد را برطرف کنید

- داخل دهان مجروح را نگاه کنید. با انگشتانتان هر چیزی را که ممکن است موجب انسداد شود، با احتیاط خارج کنید.

۳ چانه را بلند کنید

- دو انگشت دست دیگرتان را زیر چانه قرار دهید و آن را به‌آرامی بلند کنید.
- سر را عقب بدهید تا مجرای تنفسی باز شود. وضعیت تنفس را بررسی کنید (ص ۱۲).



با استفاده از دو انگشت به آرامی چانه را بلند کنید.

باز کردن مجرای تنفسی (کودکان زیر یک سال)

قبل از شروع

اطمینان یابید که:

- وضعیت هوشیاری کودک را امتحان کرده و پاسخی دریافت نکرده‌اید (ص ۱۰).

۱ سر را به عقب خم کنید

- کف دستتان را روی پیشانی کودک بگذارید و با فشار ملایم روی آن، سر را به عقب خم کنید.

۲ هر نوع انسداد را برطرف کنید

- هر چیزی را که ممکن است باعث انسداد شود با سر انگشتانتان از دهان خارج کنید.

۳ چانه را بلند کنید

- یک انگشت دست دیگرتان را زیر چانه قرار دهید و آن را به‌آرامی بلند کنید.
- سر را کمی عقب بدهید، زیرا اگر آن را زیاد به عقب خم کنید ممکن است مجرای تنفسی مجددا بسته شود. وضعیت تنفس را بررسی کنید (ص ۱۲).



سر را زیاد به عقب خم نکنید

! نکتهٔ مهم

- همیشه هنگام عقب دادن سر کودک، با احتیاط فراوان رفتار کنید.

بررسی وضعیت تنفس (تمام سنین)

قبل از شروع

اطمینان یابید که اقدامات زیر را انجام داده‌اید:
- وضعیت هوشیاری مجروح را امتحان کرده و پاسخی دریافت نکرده‌اید (ص ۱۰).
- مجرای تنفسی مجروح را باز کرده‌اید (ص ۱۱).

۱ به‌دنبال حرکت بگردید

- کنـــار مجروح زانو بزنید و گونه‌تان را نزدیک دهانش قرار دهید. در حالی که به دنبال نشانه‌ای از حرکت به سینهٔ او نگاه می‌کنید، ببینید نفس او را روی صورتتان حس می‌کنید یا صدایی می‌شنوید.
- این کار را به‌مدت ۱۰ ثانیه انجام دهید.

۲ اقدامات درمانی انجام دهید

- اگر تنفس ایستاده اســـت، تنفس مصنوعی را شروع کنید (ص ۱۴ـ ۱۵).
- اگر مجروح نفس می‌کشد اما بیهوش است، او را در وضعیت ریـــکاوری قرار دهید (پایین و صفحـــهٔ بعد را ببینید)، ســـپس جراحات او را بررسی کنید.



وضعیت ریکاوری (بزرگسالان و کودکان)

قبل از شروع

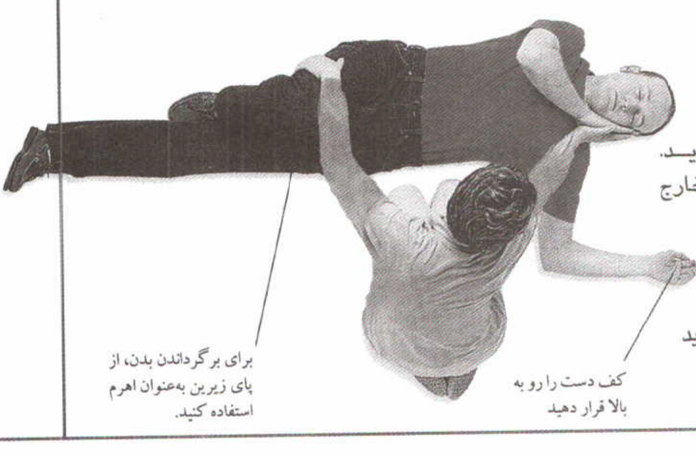
اطمینان یابید که اقدامات زیر را انجام داده‌اید:
- وضعیت هوشیاری مجروح را امتحان کرده و پاسخی دریافت نکرده‌اید (ص ۱۰).
- مجرای تنفسی مجروح را باز کرده‌اید (ص ۱۱).
- تنفس را بررسی کرده و نشانه‌های قطعی یافته‌اید (بالا را ببینید).

۱ دستها و پاها را در وضعیت مناسب قرار دهید

- کنار مجروح زانو بزنید.
- اگـــر مجـــروح عینـــک دارد، آن را برداریـــد. همچنین اشـــیاء حجیم را از جیبهای او خارج کنید.
- دست نزدیکتر به خود را طوری قرار دهید که با بدن مجروح زاویهٔ ۹۰ درجه بسازد. آرنج مجروح را ۹۰ درجه خم کنید و کف دست او را رو به بالا قرار دهید.

۲ آمادهٔ برگرداندن مجروح شوید

- دستی را که از شما دورتر است به روی سینهٔ مجروح بکشـــید و پشت دســـت را زیر گونهٔ نزدیکتر به خود قرار دهید.
- پایی را که از شـــما دورتر است در وضعیت خمیده قرار دهید. در ابتدا بگذارید کف پا روی زمین بماند.
- زانوی پای دورتر را به‌سمت خود بکشید.



۳ مجروح را برگردانید

- به کشیدن پای بالایی ادامه دهید تا مجروح به پهلو بچرخد. اگر لازم است، با زانوهای خود بدن او را نگه‌دارید تا بیش از حد به سمت جلو نچرخد.
- دستی را که تکیه‌گاه سر مجروح است همان جا نگه‌دارید و سر را به عقب خم کنید تا مجرای تنفسی باز بماند.

۴ از مجروح مراقبت کنید

- دست مجروح را مختصری جابه‌جا کنید تا سر او را به‌خوبی نگه‌دارد. مفاصل ران و زانوی پای بالایی را ۹۰ درجه خم کنید تا تکیه‌گاه بدن او باشد.
- مطمئن شوید که آمبولانس در راه است.
- تا رسیدن کمک، تنفس، نبض و سطح هوشیاری مجروح را بررسی و ثبت کنید.



پا را خم‌شده نگهدارید

! نکتهٔ مهم

- اگر به جراحت ستون فقرات مشکوک هستید مجروح را حرکت ندهید، مگر آنکه خطری او را تهدید کند یا تنفسش مختل شود.

وضعیت ریکاوری (کودکان زیر یک سال)

قبل از شروع

اطمینان یابید که اقدامات زیر را انجام داده‌اید:

- وضعیت هوشیاری کودک را امتحان کرده و پاسخی دریافت نکرده‌اید (ص ۱۰).
- مجرای تنفسی کودک را باز کرده‌اید (ص ۱۱).
- تنفس را بررسی کرده و نشانه‌های قطعی یافته‌اید (ص ۱۲).

! نکتهٔ مهم

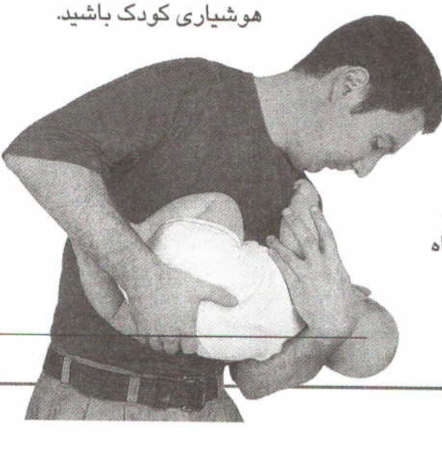
- اگر به جراحت ستون فقرات مشکوک هستید کودک را حرکت ندهید، مگر آنکه خطری او را تهدید کند یا تنفسش مختل شود.

۱ کودک را بلند کنید

- کودک را محکم در آغوش بگیرید؛ طوری که سر او پایین‌تر از بدنش قرار بگیرد.
- سر کودک را به عقب خم کنید تا مجرای تنفسی باز بماند و استفراغ از دهانش به بیرون بریزد.
- مطمئن شوید که سر، گردن و پشت کودک در یک امتداد قرار دارد و دست شما تکیه‌گاه آن است.

۲ کودک را تحت نظر بگیرید

- تا رسیدن کمک، مراقب تنفس، نبض و سطح هوشیاری کودک باشید.



سر کودک را به سمت پایین و عقب خم کنید تا مایعات به بیرون بریزد

تنفس مصنوعی (بزرگسالان و کودکان)

قبل از شروع

اطمینان یابید که اقدامات زیر را انجام داده‌اید:

- وضعیت هوشیاری مجروح را امتحان کرده و پاسخی دریافت نکرده‌اید. (ص ۱۰)
- مجرای تنفسی مجروح را باز کرده‌اید. (ص ۱۱)
- تنفس را بررسی کرده و نشانه‌ای نیافته‌اید. (ص ۱۲)

۱ در دهان مجروح بدمید

- از باز بودن مجرای تنفسی مجروح مطمئن شوید.
- بینی مجروح را با انگشتان شست و سبابه ببندید.
- نفس عمیقی بکشید، سپس دهانتان را محکم روی دهان مجروح بگذارید.
- به‌مدت ۲ ثانیه هوا را در دهان او بدمید.

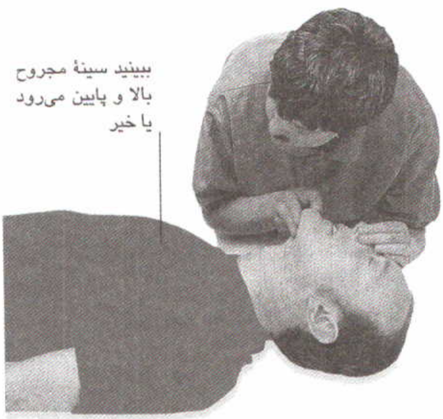


۲ به سینهٔ مجروح نگاه کنید

- دهانتان را از روی دهان مجروح بردارید، دستهایتان را تکان ندهید تا وضعیت سر مجروح تغییر نکند.
- نگاه کوتاهی به سینهٔ مجروح بیندازید؛ باید پایین رفتن سینهٔ مجروح (به‌علت خروج هوا از ریه‌های او) را ببینید. به این حالت «یک تنفس مؤثر» گفته می‌شود. تنفس مصنوعی را تکرار کنید.

۳ تنفس مصنوعی را تکرار کنید

- اگر سینه حرکتی ندارد، وضعیت سر مجروح را دوباره تنظیم کنید و تنفس مصنوعی را تکرار کنید.
- تنفس مصنوعی را پنج بار تکرار کنید تا حداقل دو تنفس مؤثر ببینید. سپس به‌دنبال علائم گردش خون بگردید (اقدام ۴ را ببینید).
- اگر هنوز سینهٔ مجروح حرکت نمی‌کند، به دنبال علائم گردش خون بگردید.
- اگر سینهٔ مجروح حرکت نمی‌کند و مطمئن هستید که او دچار خفگی شده است، به‌دنبال علائم گردش خون نگردید و فورا احیای قلبی - ریوی را شروع کنید (ص ۱۶ـ ۱۸).



۴ به‌دنبال علائم گردش خون بگردید

- به‌مدت ۱۰ ثانیه دنبال علائمی که نشان‌دهندهٔ گردش خون هستند بگردید، مانند تنفس، سرفه، حرکت دست یا پا.
- اگر علائم گردش خون وجود دارد تنفس مصنوعی را ادامه دهید، ۱۰ تنفس مصنوعی در دقیقه برای بزرگسالان و ۲۰ تنفس مصنوعی در دقیقه برای کودکان. علائم گردش خون را هر یک دقیقه ارزیابی کنید.
- اگر مجروح شروع به نفس کشیدن کرد، او را در وضعیت ریکاوری قرار دهید (ص ۱۲ـ۱۳).
- اگر علائم گردش خون وجود ندارد، احیای قلبی - ریوی را شروع کنید (ص۱۶ ـ ۱۸).

نکتهٔ مهم

- اگـر حفاظ صورت (ص ۵۸) داریـد، هنگام دادن تنفس مصنوعی از آن استفاده کنید تا از انتقال عفونت (از بیمار به شما یا برعکس) جلوگیری شود.
- اگـر مجروح مادهٔ سـمی خورنده‌ای، مانند اسـید یا باز، بلعیده اسـت، از حفاظ صورت استفاده کنید تا شما را در برابر اثرات مضر مادهٔ شیمیایی حفظ کند.
- قبـل از دادن اولین تنفس، دقت کنید که سـر مجروح به عقب خم شده و مجرای تنفسی او باز باشد.



حفاظ را روی صورت مجروح قـرار دهیـد، طوری که فیلتر آن روی دهان او باشد

تنفس مصنوعی (کودکان زیر یک سال)

قبل از شروع

اطمینان یابید که اقدامات زیر را انجام داده‌اید:

- وضعیت هوشیاری کودک را امتحان کرده و پاسخی دریافت نکرده‌اید. (ص ۱۰)
- مجرای تنفسی کودک را باز کرده‌اید. (ص ۱۱)
- تنفس را بررسی کرده و نشانه‌ای نیافته‌اید. (ص ۱۲)

۱ در دهان کودک بدمید

- از باز بودن مجرای تنفسی کودک مطمئن شوید.
- نفسی بکشید، سپس لبهای خود را محکم دور دهان و بینی کودک قرار دهید.
- به‌مدت ۱ ثانیه تنفس مصنوعی بدهید.



۲ به سینهٔ کودک نگاه کنید

- نگاه کوتاهی به سینهٔ کودک بیندازید؛ سینه باید بـالا و پایین برود. تنفـس مصنوعی را تکرار کنید.
- اگر سـینه حرکـت نمی‌کند، مجـددا مجرای تنفسی را تنظیم کنید و دوباره سعی کنید.
- تنفس مصنوعی را ۵ بار تکرار کنید تا حداقل ۲ تنفـس مؤثر ببینید. به‌دنبـال علائم گردش خون بگردید (اقدام ۳ را ببینید).
- اگر سینه هنوز حرکتی نمی‌کند به‌دنبال علائم گردش خون بگردید.
- اگر سـینه حرکت نمی‌کند و مطمئن هستید که کودک دچار خفگی شـده است، به‌دنبال علائم گردش خون نگردید و فورا احیای قلبی - ریوی را شروع کنید (ص ۱۸).

۳ گردش خون را بررسی کنید

- به‌مدت ۱۰ ثانیه دنبال علائمی که نشان‌دهندهٔ گردش خون است بگردید، مانند تنفس، سرفه و حرکت دست یا پا.
- اگر گـردش خـون وجـود دارد بـه تنفس مصنوعی ادامـه دهید (هر ۳ ثانیه یک تنفس). اگـر علائم گردش خون وجـود ندارد احیای قلبی - ریوی را شروع کنید (ص ۱۸).

نکتهٔ مهم

- هنگامی که به کودک زیر یک سـال تنفس مصنوعی می‌دهید، مراقب باشید که خیلی محکم ندمید.

احیای قلبی ـ ریوی (بزرگسالان و کودکان بالای ۷ سال)

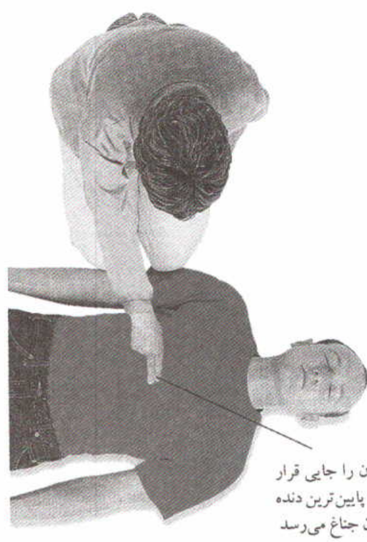
قبل از شروع

اطمینان یابید که اقدامات زیر را انجام داده‌اید:

- وضعیت هوشیاری مجروح را امتحان کرده و پاسخی دریافت نکرده‌اید. (ص ۱۰)
- مجرای تنفسی مجروح را باز کرده‌اید. (ص ۱۱)
- تنفس را بررسی کرده و نشانه‌ای نیافته‌اید. (ص ۱۲)
- دو تنفس مصنوعی مؤثر داده‌اید و علائم گردش خون را بررسی کرده اما نشانه‌ای نیافته‌اید (ص ۱۴).
- دو تلاش ناموفق برای تنفس مصنوعی انجام داده‌اید و علائم گردش خون را بررسی کرده اما نشانه‌ای نیافته‌اید (ص ۱۴).

۱ محل وارد آوردن فشار را پیدا کنید

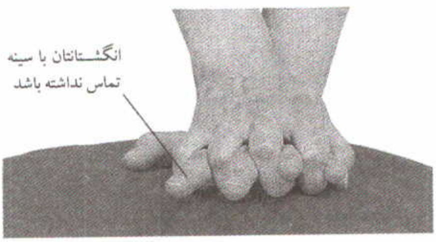
- مجروح را روی سطح محکمی قرار دهید.
- کنار مجروح (مقابل سینهٔ او) زانو بزنید. انگشتان دستتان (دستی که از سر مجروح دورتر است) را در طول لبهٔ پایین‌ترین دنده به سمت جلو بیاورید تا به محل اتصال آن به استخوان جناغ سینه برسید.
- انگشتان وسط و سبابهٔ خود را روی این نقطه قرار دهید.
- پاشنهٔ دست دیگرتان را، درست بالای انگشت سبابه، روی جناغ سینه قرار دهید. این همان محلی است که باید روی آن فشار وارد کنید.



انگشتانتان را جایی قرار دهید که پایین‌ترین دنده به استخوان جناغ می‌رسد

۲ دستها را در موقعیت مناسب قرار دهید

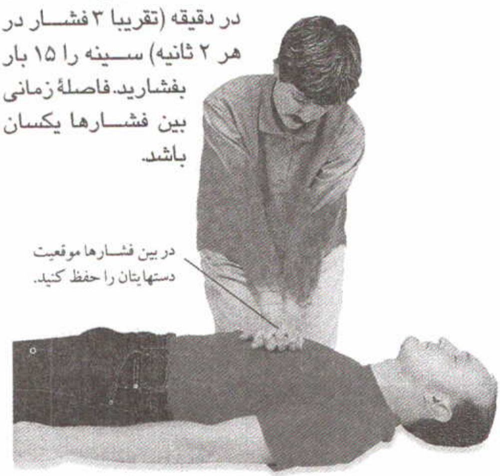
- انگشتان دست اول را بردارید و آن را روی دست دیگر قرار دهید.
- انگشتانتان را در هم قفل کنید، طوری که انگشتان دست زیرین با سینهٔ مجروح تماس نداشته باشد.
- به حالت عمود بر مجروح قرار بگیرید، طوری که شانه‌هایتان بالای بدن او قرار گیرد و مفاصل آرنج در حالت مستقیم قفل شده باشد.



انگشتانتان با سینه تماس نداشته باشد

۳ سینه را فشار دهید

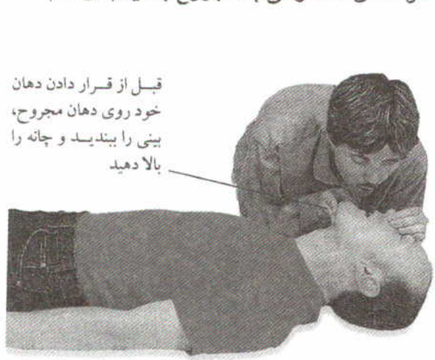
- به سمت پایین فشار وارد کنید (در یک فرد بزرگسال با قامت متوسط، استخوان جناغ را ۴ـ ۵ سانتی‌متر به‌سمت پایین فشار دهید)، سپس فشار را بردارید اما دستهایتان را از سینه جدا نکنید.
- به همین روش و با سرعت تقریبی ۱۰۰ فشار در دقیقه (تقریبا ۳ فشار در هر ۲ ثانیه) سینه را ۱۵ بار بفشارید. فاصلهٔ زمانی بین فشارها یکسان باشد.



در بین فشارها موقعیت دستهایتان را حفظ کنید.

۴ تنفس مصنوعی بدهید

- دو تنفس مصنوعی به مجروح بدهید (ص ۱۴).



۵ چرخهٔ احیای قلبی-ریوی را تکرار کنید

- تا رسیدن کمک، چرخهٔ احیای قلبی - ریوی را به‌صورت ۱۵ فشار به سینه و ۲ تنفس مصنوعی ادامه دهید.
- هرگاه گردش خون به کار افتاد یا مجروح شروع به نفس کشیدن کرد، احیای قلبی - ریوی را متوقف کنید و او را در وضعیت ریکاوری قرار دهید (ص۱۲-۱۳).
- تا رسیدن کمک کنار مجروح بمانید و تنفس، نبض، و وضعیت هوشیاری او را بررسی و ثبت کنید.

احیای قلبی - ریوی (کودکان ۱ تا ۷ سال)

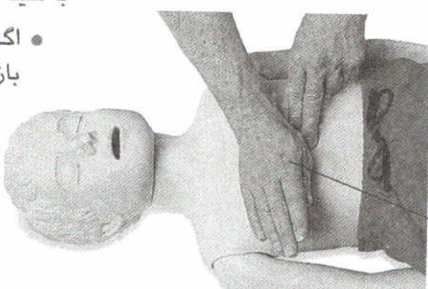
قبل از شروع

اطمینان یابید که اقدامات زیر را انجام داده‌اید:

- وضعیت هوشیاری کودک را امتحان کرده و پاسخی دریافت نکرده‌اید (ص ۱۰).
- مجرای تنفسی کودک را باز کرده‌اید (ص ۱۱).
- تنفس را بررسی کرده و نشانه‌ای نیافته‌اید (ص ۱۲).
- دو تنفس مصنوعی موثر داده‌اید و علائم گردش خون را بررسی کرده اما نشانه‌ای نیافته‌اید (ص ۱۴).
- دو تلاش ناموفق برای تنفس مصنوعی انجام داده‌اید و علائم گردش خون را بررسی کرده اما نشانه‌ای نیافته‌اید (ص ۱۴).

۱ محل وارد آوردن فشار را پیدا کنید

- کودک را روی سطح محکمی قرار دهید.
- پایین‌ترین نقطهٔ استخوان جناغ سینه را پیدا کنید (تصویر پایین)، سپس پاشنهٔ یک دست خود را روی نیمهٔ پایینی استخوان جناغ کودک بگذارید.



۲ سینه را فشار دهید

- به‌حالت عمود بر کودک، زانو بزنید، طوری که شانه‌هایتان بالای سینهٔ کودک قرار بگیرد و مفاصل آرنج در حالت مستقیم قفل شده باشد.
- به‌سمت پایین فشار وارد کنید، طوری که استخوان جناغ به اندازهٔ یک‌سوم ضخامت سینه فرو رود، سپس فشار را بردارید اما دستتان را از سینه جدا نکنید.
- با سرعت تقریبی ۱۰۰ فشار در دقیقه، سینه را ۵ بار بفشارید. فاصلهٔ زمانی بین فشارها یکسان باشد.
- یک تنفس مصنوعی به کودک بدهید.

۳ چرخهٔ احیای قلبی-ریوی را تکرار کنید

- چرخهٔ احیای قلبی - ریوی را به‌صورت ۵ فشار به سینه و یک تنفس مصنوعی ادامه دهید.
- اگر گردش خون یا تنفس کودک بازگشت، او را در وضعیت ریکاوری قرار دهید (ص ۱۲-۱۳).
- تا رسیدن کمک، کنار کودک بمانید و تنفس، نبض، و وضعیت هوشیاری او را بررسی و ثبت کنید.

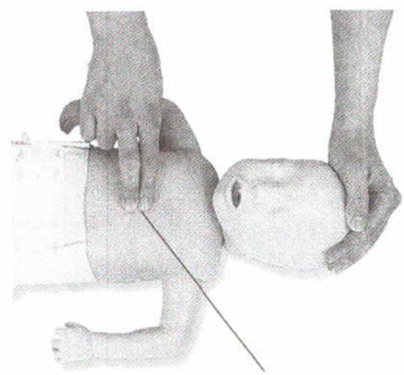
احیای قلبی ـ ریوی (کودکان زیر یک سال)

قبل از شروع

اطمینان یابید که اقدامات زیر را انجام داده‌اید:
- وضعیت هوشیاری کودک را امتحان کرده و پاسخی دریافت نکرده‌اید (ص ۱۰).
- مجرای تنفسی کودک را باز کرده‌اید (ص ۱۱).
- تنفس را بررسی کرده و نشانه‌ای نیافته‌اید (ص ۱۲).
- دو تنفس مصنوعی موثر داده‌اید و علائم گردش خون را بررسی کرده اما نشانه‌ای نیافته‌اید (ص ۱۵).
- دو تلاش ناموفق برای تنفس مصنوعی انجام داده‌اید و علائم گردش خون را بررسی کرده اما نشانه‌ای نیافته‌اید (ص ۱۵).

۱ محل وارد آوردن فشار را پیدا کنید

- کودک را روی سطح محکمی قرار دهید.
- سر دو انگشت میانی و اشارهٔ یک دستتان را روی استخوان جناغ کودک قرار دهید (۱ سانتی‌متر پایین‌تر از خط فرضی که نوک سینه‌ها را به هم وصل می‌کند). این همان محلی است که باید روی آن فشار وارد کنید.



دو انگشت خود را زیر خط سینه روی استخوان جناغ قرار دهید

! نکتهٔ مهم

- هنگامی که به کودک زیر یک سال تنفس مصنوعی می‌دهید، مراقب باشید که بیش از حد محکم ندمید.

۲ سینه را فشار دهید

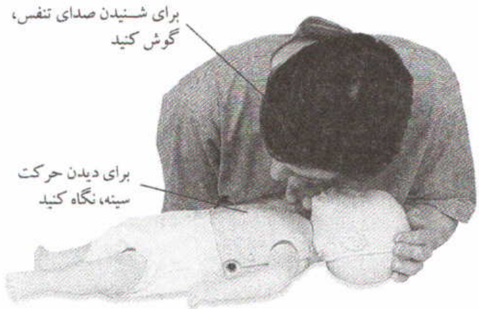
- به‌سمت پایین فشار وارد کنید، طوری که استخوان جناغ به‌اندازهٔ یک‌سوم ضخامت سینه فرو رود، سپس فشار را بردارید اما دستتان را از سینه جدا نکنید.
- با سرعت تقریبی ۱۰۰ فشار در دقیقه، سینه را ۵ بار بفشارید. فاصلهٔ زمانی بین فشارها یکسان باشد.
- یک تنفس مصنوعی موثر به کودک بدهید.



دهانتان را محکم روی بینی و دهان کودک قرار دهید

۳ چرخهٔ احیای قلبی ـ ریوی را تکرار کنید

- چرخهٔ احیای قلبی ـ ریوی را به‌صورت ۵ فشار به سینه و یک تنفس مصنوعی ادامه دهید.
- اگر گردش خون یا تنفس کودک بازگشت، احیای قلبی ـ ریوی را متوقف کنید و او را در وضعیت ریکاوری نگه‌دارید (ص ۱۳).
- تا رسیدن کمک، کنار کودک بمانید و تنفس، نبض، و وضعیت هوشیاری او را بررسی و ثبت کنید.



برای شنیدن صدای تنفس، گوش کنید

برای دیدن حرکت سینه، نگاه کنید

بیهوشی

وقفه در فعالیت طبیعی مغز موجب بیهوشی می‌شود. این وضعیت بالقوه خطرناک نیازمند اقدامات فوری پزشکی است. هدف از کمکهای اولیه در بیهوشی، بررسی سطح هوشیاری مجروح، باز کردن مجرای تنفسی و بررسی وضعیت تنفس، و پس از اینها (اگر مجروح نفس بکشد) قرار دادن او در وضعیتی ثابت تا رسیدن کمک است.

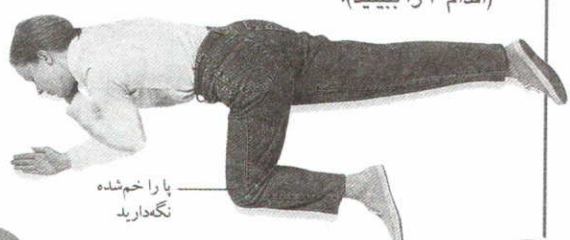
علائم و نشانه‌ها

- پاسخ ندادن به صدای بلند یا تکانهای ملایم
- بسته بودن چشمها
- نداشتن حرکت یا صدا

نحوهٔ برخورد با بیهوشی (تمام سنین)

۱ وضعیت هوشیاری را بررسی کنید

- مجروح را از نظر علائم هوشیاری بررسی کنید (ص ۱۰).
- مجرای تنفسی مجروح را باز کنید (ص ۱۱) و وضعیت تنفس او را بررسی کنید (ص ۱۲).
- اگر مجروح نفس نمی‌کشد، تنفس مصنوعی را شروع کنید (ص ۱۴ برای بزرگسالان و کودکان، ص ۱۵ برای کودکان زیر یک سال)
- اگر مجروح نفس نمی‌کشد، او را در وضعیت ریکاوری قرار دهید (ص ۱۲-۱۳ برای بزرگسالان و کودکان، ص ۱۳ برای کودکان زیر یک سال) و به جراحات او رسیدگی کنید (اقدام ۳ را ببینید).



۲ به‌دنبال کمک بفرستید

- کسی را برای درخواست آمبولانس بفرستید یا خودتان بروید.
- به دنبال سرنخهایی دربارهٔ علت وضعیت موجود باشید، مانند آثار تزریق یا کارتها و دستبندهای مخصوص بعضی از بیماران (مثلا دیابت).
- از حاضران بخواهید اگر اطلاعاتی دارند به شما بدهند تا آن را در اختیار کادر فوریتهای پزشکی قرار بدهید.

۳ به جراحات رسیدگی کنید

- با ملایمت مجروح را از نظر جراحات آشکار و خطرناک معاینه کنید.
- جلوی هر نوع خونریزی را بگیرید (ص ۲۹).
- دستها و پاها را بررسی و اندام مشکوک به شکستگی را بی‌حرکت نگه‌دارید (ص ۴۲-۴۳).

۴ مجروح را تحت نظر بگیرید

- تا رسیدن کمک کنار مجروح بمانید.
- هر ۱۰ دقیقه، تنفس و نبض مجروح را بررسی و ثبت کنید.
- هر ۵ تا ۱۰ دقیقه، با پرسیدن سوالات ساده یا تکان دادن ملایم، هر نوع تغییر در سطح هوشیاری مجروح را بررسی کنید.

! نکتهٔ مهم

- در موارد مشکوک به جراحت ستون فقرات، اگر لازم نیست مجروح را حرکت ندهید.
- اگر مجبورید مجروح را برای درخواست کمک ترک کنید، او را در وضعیت ریکاوری قرار دهید (ص ۱۲-۱۳ برای بزرگسالان و کودکان، ص ۱۳ برای کودکان زیر یک سال).
- هرگز کودک خردسال را تکان ندهید.
- برای انجام احیای قلبی - ریوی آماده باشید (ص ۱۰-۱۸).
- هرگز به مجروح بیهوش چیزی برای خوردن یا نوشیدن ندهید.

خفگی (بزرگسالان و کودکان)

انســداد در مجرای تنفسی، معمولا توسط غذا یا جسم خارجی، موجب خفگی می‌شود. هدف از کمکهای اولیه در خفگی این است که هرچه سریعتر شیء را بیرون بیاوریم. این کار شامل تشویق مصدوم به سرفه کردن و سپس، در صورت لزوم، ضربه زدن به پشت و وارد آوردن فشار به شکم است. اگر انسداد برطرف نشــود، مصدوم قادر به نفس کشــیدن نخواهــد بود و بیهوش خواهد شد.

علائم و نشانه‌ها

- سرفه، اشکال در تنفس و صحبت
- علائم انسداد تنفسی، مانند گرفتن گلو با دست
- گــردن و صــورت برافروخته و قرمزرنگ که بعدا به خاکستری مایل به آبی تغییر می‌کند.

نحوهٔ برخورد با خفگی (بزرگسالان و کودکان بالای ۷ سال)

۱ تشویق به سرفه کردن کنید

- از مصدوم بخواهید سرفه کند. این کار ممکن است عامل انســداد را از نای مصدوم خارج کند.
- دهان کودک را وارســی کنید تا ببینید چیزی خارج شده است یا خیر.

۲ به پشت ضربه بزنید

- اگر وضع مصدوم بدتر شــده است، او را از کمر به جلو خم کنید.
- کنــار مصــدوم و اندکی متمایل به پشــت او بایستید.
- برای نگه‌داشتن مصدوم یک دست خود را دور کمر او حلقه کنید و با دست دیگر پنج ضربهٔ محکم بین دو استخوان کتف او بزنید.
- دهان را دوباره وارسی کنید.



کف دست صاف باشد

۳ به شکم فشار وارد کنید

- اگر انســداد هنوز برطرف نشده است، پشت مصدوم بایستید.
- یک دستتان را مشت کنید و از سمت شست زیر قفسهٔ سینه مصدوم قرار دهید (در خط وسط) و دست دیگر را روی آن بگذارید.
- پنج بار محکم به‌سمت داخل و بالا فشار وارد کنید.
- دهان را دوباره وارسی کنید.



۴ اقدامات درمانی را تکرار کنید

- اگر عامل انســداد هنوز خارج نشــده اســت، اقدامات ۲ و ۳ را سه بار دیگر تکرار کنید.
- اگــر انســداد هنــوز برطرف نشــده اســت، آمبولانــس خبــر کنیــد. زمانــی کــه منتظر آمبولانس هستید اقدامات درمانی را به‌ترتیب تکرار کنید.

! نکتهٔ مهم

- اگر مصدوم بیهوش شد، مجرای تنفسی را باز کنید، تنفس را بررســی کنید و برای شــروع احیای قلبــی-ریوی آماده باشید (ص ۱۰-۱۸).

نحوهٔ برخورد با خفگی (کودکان ۱ تا ۷ سال)

۱ تشویق به سرفه کردن کنید

- اگر کودک هنوز قادر به نفس کشیدن است، او را به سرفه کردن تشویق کنید. این کار ممکن است عامل انسداد را خارج کند.
- دهان او را وارسی کنید تا ببینید چیزی خارج شده است یا خیر. کودک احتمالا می‌خواهد آن را به بیرون تف کند.

۲ به پشت ضربه بزنید

- اگر کودک نمی‌تواند سرفه کند یا نفس بکشد، او را به جلو خم کنید، پشت او بایستید یا زانو بزنید و پنج ضربهٔ محکم بین دو استخوان کتف او بزنید.
- دهان کودک را وارسی کنید تا ببینید چیزی خارج شده است یا خیر.



۳ به سینه فشار وارد کنید

- اگر ضربهٔ به پشت کارساز نبود، مشت خود را روی قسمت پایین استخوان جناغ کودک بگذارید و دست دیگرتان را روی آن قرار دهید.
- پنج بار محکم به‌سمت داخل و بالا بکشید.
- دهان کودک را دوباره وارسی کنید.



۴ به شکم فشار وارد کنید

- اگر فشار به سینه کارساز نبود، دستهایتان را پایین ببرید و روی قسمت بالای شکم کودک قرار دهید.
- پنج بار محکم به‌سمت داخل و بالا فشار دهید.

دهان کودک را دوباره وارسی کنید.



۵ اقدامات درمانی را تکرار کنید

- اگر انسداد هنوز برطرف نشده است، اقدامات خود را به‌ترتیب سه بار دیگر تکرار کنید.
- اگر عامل انسداد هنوز خارج نشده است، آمبولانس خبر کنید.
- زمانی که منتظر آمبولانس هستید اقدامات خود را تکرار کنید.

! نکتهٔ مهم

- انگشتتان را داخل دهان کودک نچرخانید.
- اگر کودک بیهوش شد، مجرای تنفسی را باز کنید، تنفس را بررسی کنید و برای شروع احیای قلبی ـ ریوی آماده باشید (ص ۱۰ـ۱۸).

خفگی (کودکان زیر یک سال)

کودکان زیر یک سال به‌راحتی توسط اشیاء کوچک خفه می‌شوند. کودک در حال خفگی ممکن است صدایی شبیه به جیک‌جیک از خود درآورد، صورتش قرمز و سپس آبی‌رنگ شود و به نظر برسد گریه می‌کند بدون آنکه صدایی از او دربیاید. هدف از کمکهای اولیه، بیرون آوردن هرچه سریعتر شیء با استفاده از ضربه به پشت و فشار به سینه است. اگر انسداد برطرف نشود، کودک قادر به نفس کشیدن نخواهد بود و بیهوش خواهد شد.

علائم و نشانه‌ها

- صدای زیر جیک‌جیک مانند، یا فقدان کامل صدا
- اشکال در نفس کشیدن
- صورت و گردن قرمزرنگ که بعدا به خاکستری مایل به آبی تغییر می‌کند.

نحوهٔ برخورد با خفگی

۱ به پشت ضربه بزنید

- در حالی که با کف دستتان سر کودک را نگه داشته‌اید، او را روی دست خود رو به پایین بخوابانید.
- پنج ضربهٔ محکم به پشت او بزنید.
- کودک را برگردانید و داخل دهان او را نگاه کنید تا ببینید چیزی خارج شده است یا خیر.
- اگر چیزی خارج شده است، آن را با دقت از دهان بیرون بیاورید.



پنج ضربه به پشت بزنید

۲ به سینه فشار وارد کنید

- اگر کودک هنوز در حالت خفگی است، او را روی دستتان رو به بالا بخوابانید و دو انگشت خود را درست زیر خط فرضی که نوک سینه‌ها را به هم وصل می‌کند روی استخوان جناغ قرار دهید.
- با انگشتان خود پنج فشار محکم به سینهٔ او وارد کنید.
- دهان او را دوباره وارسی کنید و هر چیزی را که می‌بینید خارج کنید.



پنج فشار محکم به سینه وارد کنید

۳ اقدامات درمانی را تکرار کنید

- اگر عامل انسداد هنوز خارج نشده است، اقدامات ۱ و ۲ را سه بار دیگر تکرار کنید.
- اگر پس از همهٔ این تلاشها انسداد برطرف نشد، آمبولانس خبر کنید.
- هنگامی که برای خبر کردن آمبولانس می‌روید کودک را هم با خود ببرید.
- زمانی که منتظر رسیدن آمبولانس هستید اقدامات درمانی را تکرار کنید.

! نکتهٔ مهم

- کورکورانه انگشتانتان را داخل دهان کودک نچرخانید.
- اگر کودک بیهوش شد، مجرای تنفسی را باز کنید، تنفس را بررسی کنید و برای شروع احیای قلبی ـ ریوی آماده باشید (ص ۱۰ـ۱۸).
- در کودک زیر یک سال هرگز اقدام به فشردن شکم نکنید.

سکتهٔ قلبی

سکتهٔ قلبی معمولا به‌علت انسداد در مسیر خون‌رسانی قلب به وجود می‌آید. هدف از کمکهای اولیه در سکتهٔ قلبی، قرار دادن مصدوم در حالت استراحت کامل بدنی و انتقال سریع او به بیمارستان است. در سالهای اخیر احتمال زنده ماندن پس از سکتهٔ قلبی به‌طور چشمگیری افزایش یافته است، اما هنوز هم بسیار حیاتی است که مصدوم هرچه سریعتر تحت درمانهای تخصصی پزشکی قرار بگیرد.

علائم و نشانه‌ها

- درد شدید و ناگهانی قفسهٔ سینه که اغلب به بازوی چپ تیر می‌کشد
- تهوع و استفراغ
- احساس ضعف و تنگی‌نفس
- پوست خاکستری‌رنگ و لبهای آبی‌رنگ
- نبضی که تند و سپس ضعیف می‌شود

نحوهٔ برخورد با سکتهٔ قلبی

۱ مصدوم را در حالت استراحت قرار دهید

- شانه‌های مصدوم را بلند کنید تا به‌حالت نیمه نشسته درآید و پشت او بالش بگذارید.
- زانوهای او را خم کنید و زیر آنها بالش بگذارید.
- داروی ضدآنژینی را که از قبل داشته است به او بدهید. اگر لازم است برای خوردن دارو به او کمک کنید.
- به مصدوم قوت‌قلب بدهید و تا آنجا که ممکن است او را آرام نگه‌دارید.

۲ درخواست کمک کنید

- آمبولانس خبر کنید. به متصدی بگویید که در کنار شما کسی هست که احتمالا دچار سکتهٔ قلبی شده است.
- اگر از شما خواسته شد، پزشک مصدوم را خبر کنید.

۳ آسپرین بدهید

- اگر آسپرین در دسترس است، یک قرص ۳۲۵ میلی‌گرمی به مصدوم بدهید.
- به مصدوم بگویید قرص را آهسته بجود و آن را یکباره نبلعد.

۴ مراقب وضعیت باشید

- مصدوم را آرام و در حالت استراحت نگه‌دارید.
- تا رسیدن کمک پزشکی تنفس، نبض و سطح هوشیاری مصدوم را بررسی و ثبت کنید.



! نکتهٔ مهم

- به مصدوم اجازهٔ خوردن یا نوشیدن ندهید.
- اگر مصدوم بیهوش شد، مجرای تنفسی را باز کنید، تنفس را بررسی کنید و برای شروع احیای قلبی-ریوی آماده باشید (ص ۱۰-۱۸).

حملهٔ آسم

طی حملهٔ آسم انقباضات عضلانی موجب تنگ شدن مجاری هوایی ریه و به‌دنبال آن التهاب و تورم پوشش داخلی مجاری می‌شود. این امر باعث دشوار شدن تنفس می‌گردد و ممکن است کشنده باشد. هدف از کمکهای اولیه در حملهٔ آسم، کمک به نفس کشیدن مصدوم و در صورت بهبود نیافتن علائم، درخواست امداد پزشکی است.

علائم و نشانه‌ها

- دشوار شدن تنفس
- سرفه‌های خشک مکرر همراه با خس‌خس
- دشوار شدن صحبت کردن
- درآمدن پوست به رنگ خاکستری مایل به آبی

نحوهٔ برخورد با حملهٔ آسم

۱ مصدوم را آرام کنید

- مصدوم را در وضعیت راحتی بنشانید. خم شدن به جلو معمولا بهترین حالت است.
- او را آرام کنید و قوت‌قلب بدهید.
- به او بگویید عمیق و آهسته نفس بکشد.



۲ دارو بدهید

- اسپری استنشاقی تسکین‌دهندهٔ مصدوم را به او بدهید(معمولا به رنگ آبی است) و از او بخواهید یک دوز مصرف کند.
- اگر مصدوم کودک است، ممکن است برای استنشاق اسپری نیاز به محفظهٔ واسط داشته باشد.
- اثر اسپری قاعدتا ظرف چند دقیقه نمایان خواهد شد.

۳ دارو را تکرار کنید

- اگر اسپری علائم را تخفیف داده است، از مصدوم بخواهید یک دوز دیگر مصرف کند.
- مصدوم را تشویق کنید تا به نفس کشیدن عمیق و آهسته ادامه دهد.
- به او بگویید اگر حمله شدیدتر از حالت معمول بوده است به پزشک خود اطلاع دهد.



اگر اسپری موثر بود، از مصدوم بخواهید یک دوز دیگر تکرار کند

! نکتهٔ مهم

- هنگام حمله از اسپری پیشگیری کننده (معمولا به رنگ قهوه‌ای است) استفاده نکنید.
- اگر مصدوم بیهوش شد، مجرای تنفسی را باز کنید، تنفس را بررسی کنید و برای شروع احیای قلبی - ریوی آماده باشید (ص ۱۰-۱۸).

آمبولانس خبر کنید اگر

- این اولین حمله است و مصدوم اسپری استنشاقی ندارد.
- حملهٔ آسم پس از مصرف ۲ دوز اسپری تسکین‌دهنده بهبود نیافت.
- مصدوم بی‌رمق شده است و نفس کشیدن هر لحظه برای او سخت‌تر می‌شود.

شوک

هر بیماری یا جراحت شدیدی که به‌طور ناگهانی کاهش چشمگیری در جریان خون بدن ایجاد کند می تواند موجب شوک شود. اگر شوک سریعا درمان نشود، ممکن است اعضای حیاتی بدن از کار بیفتند. هدف از کمکهای اولیه، درمان علل آشکار شوک، بهبود خون‌رسانی به اعضای حیاتی و سپس بردن مجروح به بیمارستان است.

علائم و نشانه‌ها

- نبض تند که پس از مدتی ضعیف می‌شود
- درآمدن لبها و پوست به رنگ خاکستری مایل به آبی
- تعریق و پوست سرد و مرطوب
- ضعف و سرگیجه

نحوهٔ برخورد با شوک

۱ علت شوک را درمان کنید

- اگر علت شوک واضح است، مثل خونریزی شدید (ص ۲۹)، آن را درمان کنید.

۲ مجروح را در وضعیت راحتی قرار دهید

- اگر مجروح به‌طور عادی نفس می‌کشد، او را روی کف اتاق یا سطح محکم دیگری بخوابانید.
- در صورت سرد بودن هوا پتویی زیر او بیندازید.
- اگر پاهای او آسیب ندیده‌اند، آنها را بلند کنید و بالاتر از سطح قلب نگه‌دارید.
- مجروح را بی‌حرکت نگه‌دارید.
- لباسهای تنگ را در اطراف گردن، سینه و کمر او شل کنید.
- اگر مجروح احساس سرما می‌کند، او را با پتو یا کت بپوشانید.

۳ درخواست کمک کنید

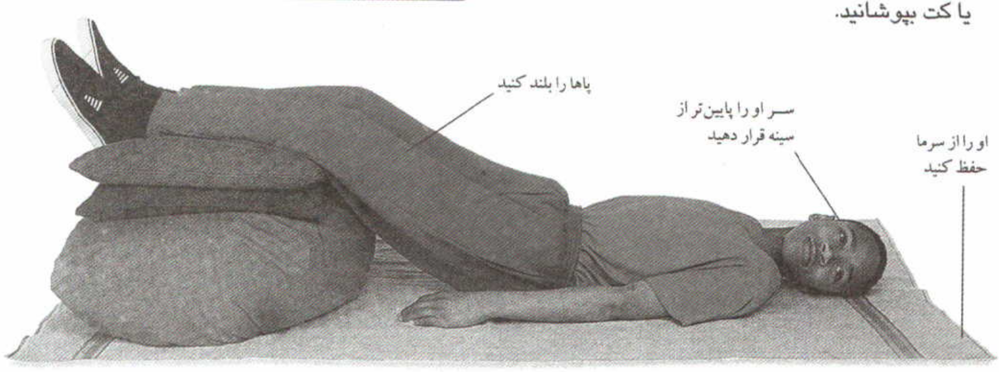
- آمبولانس خبر کنید.

۴ مجروح را تحت نظر بگیرید

- تا رسیدن کمک هر ۱۰ دقیقه یک‌بار، تنفس، نبض و سطح هوشیاری مجروح را بررسی و ثبت کنید.

! نکتهٔ مهم

- به‌غیر از هنگام خبر کردن آمبولانس، در همه حال کنار مجروح باقی بمانید.
- مجروح را بی‌حرکت نگه‌دارید.
- به مجروح اجازهٔ خوردن، نوشیدن یا سیگار کشیدن ندهید.
- اگر مجروح بیهوش شد، مجرای تنفسی را باز کنید، تنفس را بررسی کنید و برای شروع احیای قلبی-ریوی آماده باشید (ص ۱۰-۱۸).



شوک آنافیلاکتیک

کسانی که حساسیت بسیار شدیدی به بعضی از مواد دارند ممکن است دچار نوع نادر و خطرناکی از واکنش حساسیتی به نام شوک آنافیلاکتیک شوند. این واکنش، که ممکن است کشنده باشد، در تمام بدن پخش می‌شود و موجب افت ناگهانی فشار خون و تنگ شدن مجاری هوایی می‌شود. هدف از کمکهای اولیه کمک به مصدوم برای تزریق آمپول آمادهٔ آدرنالین (اپی‌پن) و درخواست امداد پزشکی است.

علائم و نشانه‌ها

- بثورات پوستی قرمز و خارش‌دار
- تورم صورت، لبها و زبان
- اضطراب
- تنگی‌نفس همراه با خس‌خس

نحوهٔ برخورد با شوک آنافیلاکتیک

۱ درخواست کمک کنید

- آمبولانس خبر کنید یا از دیگری بخواهید این کار را بکند.
- اگر می‌دانید چه چیزی باعث واکنش شده است به متصدی آمبولانس بگویید.

۲ مصدوم را در وضعیت راحتی قرار دهید

- اگر مصدوم هوشیار است، برای نفس کشیدن راحت‌تر، به او کمک کنید تا بنشیند.



نشستن ممکن است به نفس کشیدن مصدوم کمک کند

۳ به دنبال اپی‌پن بگردید

- اگر مصدوم اپی‌پن دارد، آن را بیاورید تا تزریق کند.
- آدرنالین معمولاً در سطح بیرونی ران و از روی لباس تزریق می‌شود. (به‌علت موجود نبودن اپی‌پن در ایران، بهتر است مصدوم را هرچه سریعتر به مراکز درمانی برسانید.)



اپی‌پن را روی ران قرار دهید و سوزن آن را فرو کنید

۴ مصدوم را تحت نظر بگیرید

- تا رسیدن کمک هر ۱۰ دقیقه یکبار، تنفس، نبض و سطح هوشیاری مصدوم را ارزیابی و ثبت کنید.

! نکتهٔ مهم

- در همه حال کنار مصدوم بمانید، مگر آنکه مجبور شوید او را برای خبر کردن آمبولانس ترک کنید.
- اگر مصدوم بیهوش شد، مجرای تنفسی را باز کنید، تنفس را بررسی کنید و برای شروع احیای قلبی ـ ریوی آماده باشید (ص ۱۰ـ۱۸).

جراحت سر

ضربهٔ به سر ممکن است هیچ زخم قابل مشاهده‌ای بر جا نگذارد یا اینکه کبودی و خونریزی واضح در محل دیده شود. مجروح ممکن است سردرد داشته باشد. هدف از کمکهای اولیه، مهار کردن خونریزی، پانسمان زخم و درخواست امداد پزشکی است. حتی جراحات به‌ظاهر کوچک سر نیز باید همیشه توسط پزشک معاینه شود.

علائم و نشانه‌ها

- کبودی یا خونریزی در محل زخم
- فرورفتگی استخوان جمجمه
- تهوع یا سرگیجه
- سردرد و از دست دادن حافظه

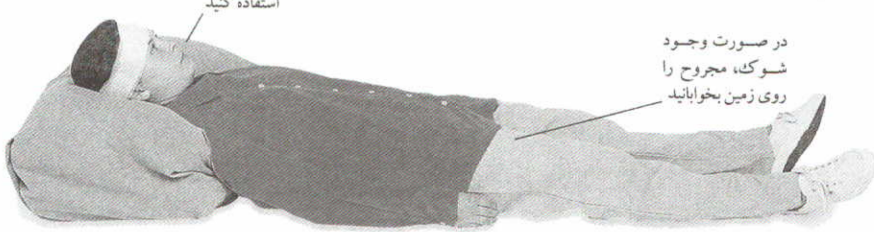
نحوهٔ برخورد با جراحت سر

۱ زخمهای قابل مشاهده را درمان کنید

- اگر زخمی در پوست سر وجود دارد، لبه‌های بلند شدهٔ پوست را به جای خود برگردانید.
- برای مهار جریان خون، یک گاز استریل یا پارچهٔ تمیز را محکم روی زخم فشار دهید.
- فشار را حداقل ۱۰ دقیقه ادامه دهید تا جریان خون بند بیاید.
- برای نگه‌داشتن گاز استریل یا پارچه در جای خود، سر مجروح را باندپیچی کنید.

۳ مجروح را تحت نظر بگیرید

- تا رسیدن کمک هر ۱۰ دقیقه یک‌بار، تنفس، نبض و سطح هوشیاری مجروح را بررسی و ثبت کنید.



۴ وضعیت مجروح را بررسی کنید

- با صدایی رسا سوالاتی ساده و سرراست از مجروح بپرسید تا از هوشیاری کامل او مطمئن شوید.
- او را به بیمارستان انتقال دهید.
- اگر مجروح پاسخی نمی‌دهد از یک نفر بخواهید آمبولانس خبر کند.
- اگر مجبورید برای تماس گرفتن مجروح بیهوش را ترک کنید، ابتدا او را در وضعیت ریکاوری قرار دهید (ص ۱۲-۱۳).

! نکتهٔ مهم

- هر گاه با مایعات بدن سر و کار دارید از دستکش یک‌بارمصرف استفاده کنید یا بعدا دستهای خود را خوب بشویید.
- اگر مجروح بیهوش شد، مجرای تنفسی را باز کنید، تنفس را بررسی کنید و برای شروع احیای قلبی-ریوی آماده باشید (ص ۱۰-۱۸).

آمبولانس خبر کنید اگر

- مجروح بیهوش است، گیج و منگ به نظر می‌رسد یا وضعیتش بدتر شده است.
- فرورفتگی یا قطعه‌ای نرم در جمجمه وجود دارد، یا خون یا مایعی آبکی از گوش یا بینی او خارج می‌شود؛ اینها علائم شکستگی جمجمه هستند.

سکتهٔ مغزی

هر وقفه‌ای در خون‌رسانی مغز، که به‌علت لختهٔ خون یا پاره شدن یکی از شریانهای مغزی به‌وجود بیاید، سکتهٔ مغزی نامیده می‌شود. پیامد سکتهٔ مغزی به این بستگی دارد که کدام قسمت مغز، و تا چه اندازه، تحت تاثیر قرار گرفته باشد. هرچند سکتهٔ مغزی وسیع ممکن است کشنده باشد، اما سکته‌های کوچک کشنده نیستند و بهبودی کامل امکان‌پذیر است. چه مصدوم هوشیار باشد و چه بیهوش، بسیار مهم است که هرچه سریعتر به بیمارستان منتقل شود تا آسیب مغزی ناشی از سکته به حداقل برسد.

علائم و نشانه‌ها

- سردرد شدید
- گیج و منگ بودن، به‌طوری که ممکن است با مستی اشتباه گرفته شود
- ضعف یا فلج، احتمالا فقط در یک سمت بدن، که به‌صورت بریده بریده حرف زدن، پایین افتادن دهان و از دست دادن اختیار اندامها، مثانه یا روده خود را نشان می‌دهد
- احتمالا بیهوشی

نحوهٔ برخورد با سکتهٔ مغزی

۱ مصدوم را بخوابانید

- مصدوم را در وضعیت راحتی بخوابانید و با استفاده از یک بالش یا پتوی لوله شده سر و شانه‌های او را اندکی بالا نگه‌دارید.
- صورت او را به پهلو برگردانید تا مایعات به خارج از دهان بریزد، سپس صورت را با یک پارچهٔ حوله‌ای پاک کنید.

به دیگر روش، می‌توانید چیز جذب‌کننده‌ای (پنبه، اسفنج، پارچه، ...) را روی شانهٔ او قرار دهید تا مایع را به خود بکشد.

- لباسهای تنگ را در اطراف گردن و سینه او شل کنید.

۲ درخواست کمک کنید

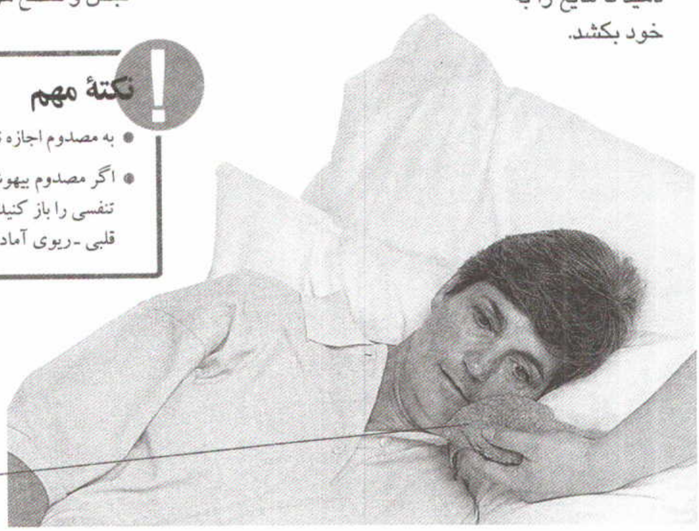
- کسی را برای خبر کردن آمبولانس بفرستید یا خودتان بروید.

۳ مصدوم را تحت نظر بگیرید

- تا رسیدن کمک هر ۱۰ دقیقه یک‌بار، تنفس، نبض و سطح هوشیاری را بررسی و ثبت کنید.

! نکتهٔ مهم

- به مصدوم اجازه ندهید چیزی بخورد یا بنوشد.
- اگر مصدوم بیهوش بود یا پس از مدتی بیهوش شد، مجرای تنفسی را باز کنید، تنفس را بررسی کنید و برای شروع احیای قلبی ـ ریوی آماده باشید (ص ۱۰ـ۱۸).



از پارچهٔ حوله‌ای استفاده کنید تا مایعات را به خود جذب کند

خونریزی شدید

از دست دادن شدید خون معمولا نگران‌کننده و ترسناک است و ممکن است کشنده باشد. هدف از کمکهای اولیه، متوقف کردن خونریزی، پانسمان هرچه سریعتر زخم و نشان دادن عکس‌العمل مناسب در برابر هر شرایطی است که ممکن است در نتیجهٔ خونریزی شدید یا خود زخم به‌وجود آید، مانند شوک یا بیهوشی.

نحوهٔ برخورد با خونریزی شدید

۱ خونریزی را متوقف کنید

- اگر لازم است برای دیدن زخم، لباس را درآورید یا ببرید.
- زخم را با گاز استریل، بالشتک تمیز یا دست خود بپوشانید.
- به‌مدت ۱۰ دقیقه یا اگر لازم است بیشتر، زخم را محکم فشار دهید تا خونریزی متوقف شود.
- اگر ممکن است، عضو زخمی را بالاتر از سطح قلب نگه‌دارید. اگر احتمال شکستگی عضو وجود دارد، با دقت عمل کنید.



۲ مجروح را بخوابانید

- اگر خونریزی بند نمی‌آید، مجروح را روی یک سطح محکم بخوابانید و عضو زخمی را بالا نگه‌دارید.
- لباسهای تنگ را شل کنید.

۳ پانسمان را محکم کنید

- پانسمان روی زخم را محکم باندپیچی کنید، اما نه بیش از حد محکم (ص ۵۹، بررسی گردش خون).
- اگر خون از زیر پانسمان نشت می‌کند، پانسمان دومی روی آن بگذارید. اگر نشت خون همچنان ادامه دارد، هر دو پانسمان را بردارید و پانسمان جدیدی انجام دهید.

۴ درخواست کمک کنید

- کسی را برای خبر کردن آمبولانس بفرستید یا خودتان بروید.

۵ مجروح را تحت نظر بگیرید

- مراقب علائم شوک باشید (ص ۲۵).
- تا رسیدن کمک هر ۱۰ دقیقه یک‌بار، تنفس، نبض و سطح هوشیاری مجروح را بررسی و ثبت کنید.

! نکتهٔ مهم

- هرگاه با مایعات بدن سر و کار دارید، از دستکش یک‌بارمصرف استفاده کنید یا بعدا دست خود را خوب بشویید.
- از رگ‌بند (تورنیکه) استفاده نکنید.
- اگر شیئی در زخم وجود دارد، دو طرف آن گاز استریل یا پارچهٔ تمیز تا شده قرار دهید تا پانسمان روی آنها قرار بگیرد و به شیء فشار نیاورد.
- اگر مجروح بیهوش شد، مجرای تنفسی را باز کنید، تنفس را بررسی کنید و برای شروع احیای قلبی-ریوی آماده باشید (ص ۱۰-۱۸).

زخمهای عمیق قفسهٔ سینه

زخم عمیق قفسهٔ سینه ممکن است موجب آسیب مستقیم یا غیرمستقیم ریه‌ها شود و در نهایت باعث جمع شدن و از کار افتادن ریه و آسیب به قلب شود. هدف از کمکهای اولیه در زخمهای عمیق سینه، متوقف کردن خونریزی، جلوگیری از رفتن مجروح به حالت شوک و انتقال هرچه سریعتر او به بیمارستان است.

علائم و نشانه‌ها

- تنفس دشوار و دردناک
- اضطراب شدید
- احتمالا خون کف‌آلود در دهان
- احتمالا علائم شوک

نحوهٔ برخورد با زخمهای عمیق قفسهٔ سینه

۱ خونریزی را متوقف کنید

- محل زخم را برهنه کنید، سپس کف دست خود را روی آن فشار دهید یا مجروح را وادارید خودش این کار را بکند.
- مجروح را در وضعیت نیمه‌نشسته با زاویهٔ ۴۵ درجه قرار دهید.

۲ زخم را پانسمان کنید

- زخم را با گاز استریل یا پارچهٔ تمیز بپوشانید.
- برای جلوگیری از ورود هوا به حفرهٔ سینه، پانسمان را با یک ورقهٔ نازک پلاستیکی یا آلومینیومی (فویل آشپزخانه) یا کیسهٔ نایلونی بپوشانید.
- پانسمان را با باندپیچی، نوارچسب یا چسب زخم‌بندی محکم کنید. چسب را فقط به سه طرف پانسمان بزنید.

۳ مجروح را در وضعیت راحتی قرار دهید

- به مجروح کمک کنید تا بدن را به سمتی که زخم وجود دارد متمایل کند، طوری که ریهٔ سالم بالا قرار گیرد.
- تا آنجا که ممکن است امکان راحتی او را فراهم آورید. اگر لازم است برای نگه‌داشتن بدن او از بالش‌های اضافی استفاده کنید.

لباسهای تنگ را در اطراف کمر شل کنید.

۴ درخواست کمک کنید

- آمبولانس خبر کنید. به متصدی آن بگویید زخم کجا قرار دارد و مقدار خونریزی چقدر است.
- به‌دقت مراقب علائم بروز شوک باشید (ص ۲۵).

! نکتهٔ مهم

- هر گاه با مایعات بدن سر و کار دارید، از دستکش یک‌بارمصرف استفاده کنید یا بعدا دست خود را خوب بشویید.
- اگر مجروح بیهوش شد، مجرای تنفسی را باز کنید، تنفس را بررسی کنید و برای شروع احیای قلبی ـ ریوی آماده باشید (ص ۱۰ـ۱۸).
- اگر لازم است مجروح را در وضعیت ریکاوری قرار دهید (ص ۱۲ـ۱۳)، او را روی سمت زخمی بخوابانید.



پانسمان را با ورقهٔ نازک پلاستیکی بپوشانید و با نوارچسب محکم کنید

بریدگیها و خراشیدگیها

زخمهای کوچک، مثل بریدگیها و خراشیدگیها، معمولا زیاد خونریزی نمی‌کنند و نیاز چندانی به کمکهای اولیه ندارند. نکتهٔ مهم این است که برای به حداقل رساندن خطر عفونت، هرچه سریعتر زخم را تمیز کنید و پانسمان استریل روی آن انجام دهید. همچنین از کامل بودن واکسیناسیون کزاز مجروح مطمئن شوید و اگر لازم است ترتیب تزریق یک دوز یادآور را بدهید.

علائم و نشانه‌ها

- تراوش خون
- درد موضعی
- ناحیهٔ خراشیده آغشته به گرد و خاک

نحوهٔ برخورد با بریدگیها و خراشیدگیها

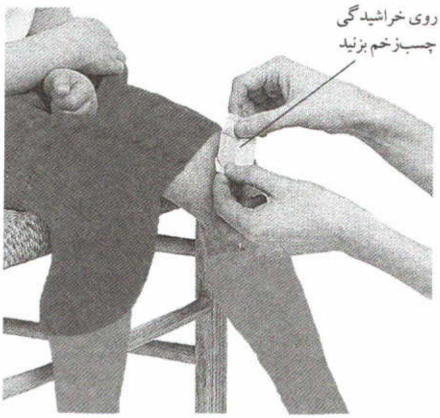
۱ زخم را تمیز کنید

- مجروح را بنشانید و به او قوت‌قلب بدهید. حتی یک افتادن جزئی هم ممکن است باعث اضطراب و آشفتگی فرد شود.
- با آب سرد گرد و خاک را از بریدگی یا خراشیدگی بشویید.
- با ملایمت زخم و پیرامون آن را با گاز استریل تمیز کنید. جهت حرکت دست از مرکز زخم به‌سمت خارج باشد و برای هر حرکت از یک قسمت تمیز گاز استفاده کنید.
- اشیاء خارجی سست، مانند شیشه، شن یا فلز را با گوشهٔ گاز استریل از سطح زخم بردارید.
- ناحیه را به‌دقت با گاز استریل خشک کنید.



۲ زخم را پانسمان کنید

- در مورد بریدگیها یا خراشیدگیهای کوچک، زخم را با چسب‌زخم بپوشانید.
- در مورد زخمهای بزرگتر، یک گاز استریل روی ناحیه قرار دهید و آن را با باندپیچی محکم کنید (ص ۵۹).
- عضو آسیب‌دیده را بی‌حرکت و ترجیحا بالا نگه‌دارید.



نکتهٔ مهم

- هرگاه با مایعات بدن سر و کار دارید از دستکش یک‌بارمصرف استفاده کنید یا بعدا دست خود را خوب بشویید.
- اگر عفونتی دارید، بریدگی یا خراشیدگی را با انگشتانتان لمس نکنید.
- برای تمیز کردن بریدگی یا خراشیدگی از پنبه یا پارچهٔ پرزدار خشک استفاده نکنید، زیرا ممکن است به زخم بچسبد.

تراشه‌ها

پیدا کردن تراشه‌های کوچک چوبی زیر پوست دستها، زانوها و پاها، به‌خصوص در کودکان خردسال، امر شایعی است. معمولا بیرون آوردن تراشه با دست یا با استفاده از موچین امکان‌پذیر است، البته پس از تمیز کردن زخم و ضدعفونی کردن موچین. اگر تراشه‌ای زیر پوست باقی ماند یا روی مفصل قرار داشت، امداد پزشکی بخواهید.

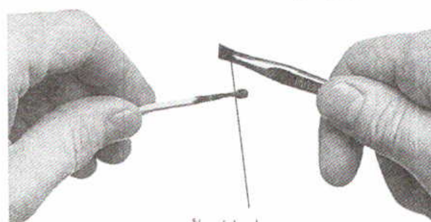
علائم و نشانه‌ها

- تکه چوب کوچکی که از پوست بیرون زده است
- خط تیره‌ای زیر سطح پوست
- تراوش خون از سوراخی روی پوست

نحوهٔ برخورد با تراشه‌ها

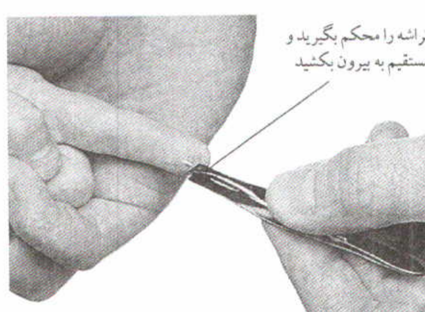
۱ موچین را ضدعفونی کنید

- با استفاده از صابون و آب گرم، ناحیه را کاملا تمیز کنید.
- موچین را با حرارت دادن روی شعلهٔ آتش ضدعفونی کنید.



۲ تراشه را بیرون بکشید

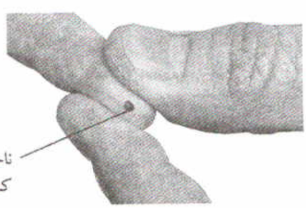
- تراشه را محکم با موچین بگیرید و در جهت عکس وارد شدن آن، مستقیم به بیرون بکشید.
- سعی کنید تراشه نشکند.



۳ زخم را تمیز کنید

- اطراف محل زخم را فشار دهید تا خونریزی کند. این کار کمک می‌کند آلودگیهای باقیمانده به بیرون رانده شود.
- ناحیه را تمیز کنید و روی آن چسب‌زخم بزنید.

از کامل بودن واکسیناسیون کزاز مجروح مطمئن شوید.



۴ تراشهٔ باقی‌مانده در پوست را پانسمان کنید

- اگر تراشه شکست یا بیرون نیامد، دو طرف آن گاز استریل یا پارچهٔ تمیز قرار دهید و بانداپیچی کنید. مراقب باشید به تراشه فشار وارد نکنید.
- امداد پزشکی بخواهید.

! نکتهٔ مهم

- سعی نکنید تراشه را با سوزن بیرون بیاورید.
- هرگاه با مایعات بدن سر و کار دارید از دستکش یک‌بارمصرف استفاده کنید یا بعدا دست خود را خوب بشویید.

جراحت چشم

هر آسیبی به چشم بالقوه خطرناک است. ضربهٔ به چشم ممکن است موجب کبودی یا پارگی شود و قطعات تیز مواد مختلف، مانند شیشه، ممکن است در سطح چشم فرو روند. حتی یک خراش سطحی هم ممکن است موجب تشکیل اسکار (بافت جوشگاهی) در چشم شود و بینایی را از بین ببرد. هدف از کمکهای اولیه در جراحت چشم، جلوگیری از آسیب بیشتر، پانسمان زخم و بردن مجروح به بیمارستان است.

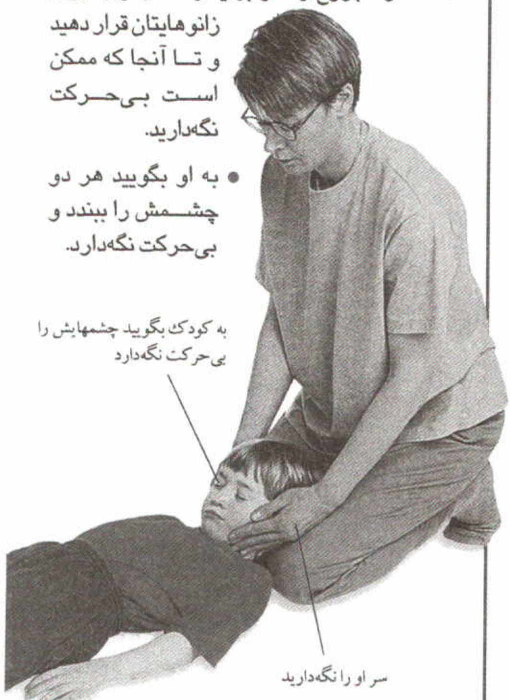
علائم و نشانه‌ها

- درد شدید در چشم مجروح
- قرمز شدن چشم یا زخم قابل مشاهده
- از دست دادن جزئی یا کامل بینایی
- نشت خون یا مایع شفاف از چشم مجروح

نحوهٔ برخورد با جراحت چشم

۱ مجروح را بی‌حرکت نگه‌دارید

- مجروح را روی سطح محکمی بخوابانید، در صورت سرد بودن هوا از پتو استفاده کنید.
- کنار مجروح زانو بزنید و سر او را روی زانوهایتان قرار دهید و تا آنجا که ممکن است بی‌حرکت نگه‌دارید.
- به او بگویید هر دو چشمش را ببندد و بی‌حرکت نگه‌دارد.



۲ زخم را پانسمان کنید

- یک گاز استریل یا بالشتک تمیز روی چشم آسیب‌دیده بگذارید و همانجا نگه‌دارید، یا از مجروح بخواهید این کار را بکند. از او بخواهید چشم سالم را هم بی‌حرکت نگه‌دارد.
- سر او را ثابت نگه‌دارید.



۳ درخواست کمک کنید

- از یک نفر بخواهید آمبولانس خبر کند یا خودتان این کار را بکنید، اما ابتدا چند بالش زیر سر مجروح قرار دهید.
- به دیگر روش، اگر می‌توانید مجروح را در حالت خوابیده و بی‌حرکت نگه‌دارید، خودتان او را به بیمارستان ببرید.

! نکتهٔ مهم

- چشم آسیب‌دیده را لمس نکنید و به مجروح هم اجازهٔ چنین کاری ندهید.

جسم خارجی در چشم

مژه‌ها، ذرات غبار و لنزهای تماسی که از جا درآمده باشند از موارد شایع تحریک‌کنندهٔ چشم هستند. اینها معمولا روی سفیدی چشم شناورند و به‌راحتی برداشته می‌شوند. اما هر چیزی که بر قسمت رنگی چشم قرار داشته باشد یا به سطح چشم چسبیده باشد یا فرو رفته باشد، نیاز به توجه پزشکی دارد. هدف شما، جلوگیری از آسیب دیدن چشم، و در صورت نیاز، انتقال مصدوم به بیمارستان است.

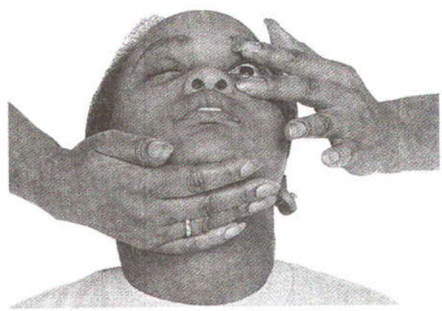
علائم و نشانه‌ها

- ناراحتی یا درد
- تاری دید
- قرمزی یا آبریزش از چشمها

نحوهٔ برخورد با جسم خارجی در چشم

۱ چشم را معاینه کنید

- مصدوم را رو به نور بنشانید.
- با استفاده از دو انگشت و با ملایمت، پلکهای بالا و پایین را از هم جدا کنید تا بتوانید چشم را معاینه کنید.



۲ جسم خارجی را با آب خارج کنید

- اگر زیر پلک پایین یا روی سفیدی چشم چیزی می‌بینید، سعی کنید آن را با ریختن آب تمیز خارج کنید.
- سر را طوری خم کنید که چشم آسیب‌دیده پایین‌تر از چشم دیگر قرار بگیرد.
- با احتیاط داخل گوشهٔ چشم آسیب‌دیده آب بریزید و اجازه دهید از سمت دیگر خارج شود.
- به دیگر روش، به مصدوم بگویید صورتش را در آب فرو ببرد و چشمهایش را باز و بسته کند.

۳ جسم خارجی را بردارید

- اگر آب کارساز نبود، با استفاده از گوشهٔ یک دستمال کاغذی یا پارچه‌ای مرطوب و تمیز، جسم خارجی را از چشم بردارید.
- به هیچ وجه جسم خارجی را فشار ندهید.

۴ پلک بالا را معاینه کنید

- اگر جسم خارجی زیر پلک بالا قرار دارد، از مصدوم بخواهید مژه‌های پلک بالا را بگیرد و آن را روی پلک پایین بکشد.
- اگر این کار فایده‌ای نداشت، چشمها را در آب شستشو دهید و از مصدوم بخواهید آنها را باز و بسته کند.

۵ امداد پزشکی بخواهید

- اگر همهٔ تلاشهای شما برای خارج کردن جسم خارجی ناموفق بود، مصدوم را به بیمارستان ببرید.

! نکتهٔ مهم

- اگر شیئی به چشم چسبیده است، در کره چشم فرو رفته است یا روی قسمت رنگی چشم قرار دارد، با آن مثل جراحت چشم (ص ۳۳) برخورد کنید.
- چشم آسیب‌دیده را لمس نکنید و به مصدوم هم اجازهٔ چنین کاری ندهید.

ورود مواد شیمیایی به چشم

هرگاه مادهٔ شیمیایی وارد چشمها شود، اغلب به‌دنبال پاشیده شدن، آسیب جدی به‌بار می‌آورد که ممکن است منجر به تشکیل اسکار (بافت جوشگاهی) یا حتی کوری شود. هدف اصلی از کمکهای اولیه، شستشوی موثر چشم و راندن آب به داخل آن است تا مواد خطرناک پراکنده شود. قدم بعدی پانسمان کردن چشم و سپس رساندن مصدوم به بیمارستان است.

علائم و نشانه‌ها

- تورم و قرمزی
- آبریزش از چشم
- درد شدید در چشم
- وجود اثرات مادهٔ شیمیایی پیرامون چشم

نحوهٔ برخورد با مواد شیمیایی در چشم

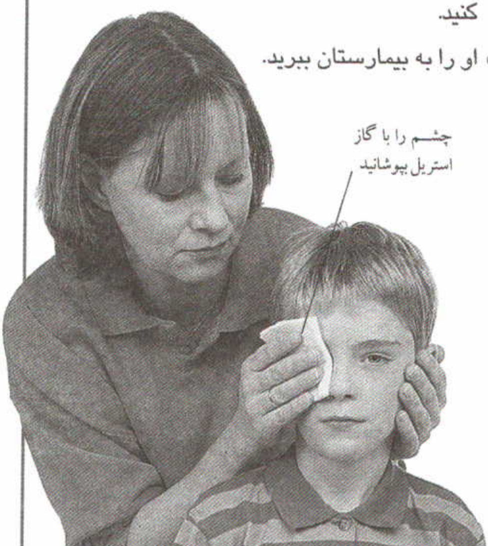
۱ چشم را شستشو دهید

- اگر مصدوم نمی‌تواند چشمش را باز کند، با استفاده از انگشتان شست و اشاره به‌آرامی دو پلک را از هم باز کنید.
- چشم آسیب‌دیده را حداقل به‌مدت ۱۰ دقیقه زیر جریان آرام آب سرد نگه‌دارید.
- مراقب باشید آبی که از چشم آسیب‌دیده خارج می‌شود وارد چشم دیگر نشود یا روی شما یا مجروح نپاشد.
- اگر راحت‌تر است، برای ریختن آب در چشم از پارچ یا لیوان استفاده کنید.



۲ امداد پزشکی بخواهید

- از مصدوم بخواهید یک گاز استریل یا پارچهٔ تمیز بدون پرز، مثل دستمال تا شده، را روی چشم آسیب‌دیده نگه‌دارد.
- اگر ممکن است، مادهٔ شیمیایی را شناسایی کنید.
- او را به بیمارستان ببرید.



! نکتهٔ مهم

- چشم آسیب‌دیده را لمس نکنید و به مصدوم هم اجازهٔ چنین کاری ندهید.
- اگر مادهٔ محرک، اسپری گاز اشک‌آور بوده است، صورت مصدوم را جلوی باد بگیرید. اقدام به شستشوی چشم با آب نکنید.
- برای محافظت در برابر مادهٔ شیمیایی، دستکش بپوشید.

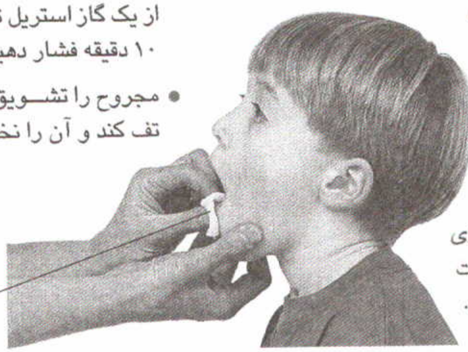
خونریزی از دهان

صدمهٔ به دندان و بریدگی در مخاط دهان، لبها یا زبان علل شایع خونریزی از دهان هستند. هدف از کمکهای اولیه، مهار خونریزی شدید است. اگر مقدار زیادی خون بلعیده شود موجب استفراغ می‌گردد و اگر وارد مجرای تنفسی شود باعث خفگی می‌شود.

نحوهٔ برخورد با خونریزی از دهان

۱ جلوی خونریزی را بگیرید

- از مجروح بخواهید بنشیند و سرش را رو به جلو نگه‌دارد. این کار کمک می‌کند خون از دهان به بیرون بریزد. کاسه‌ای به او بدهید تا آب دهانش را در آن بریزد.
- یک گاز استریل را روی زخم فشار دهید تا خونریزی متوقف شود. گاز را به‌مدت ۱۰ دقیقه در محل نگه‌دارید.



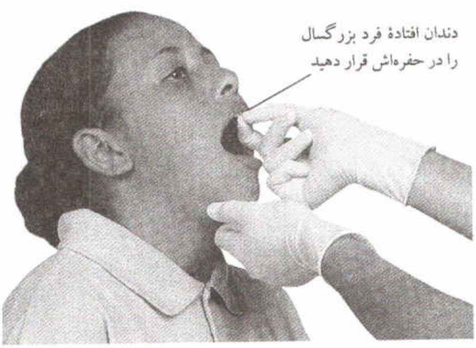
۲ زخم را بررسی کنید

- اگر زخم همچنان خونریزی می‌کند، با استفاده از یک گاز استریل تازه، زخم را دوباره به‌مدت ۱۰ دقیقه فشار دهید.
- مجروح را تشویق کنید که خون را به بیرون تف کند و آن را نخورد.

نحوهٔ برخورد با دندان از جا درآمده

۱ دندان را سر جایش قرار دهید

- اگر دندان یک فرد بزرگسال از جا درآمده است، هرچه سریعتر آن را در جایش قرار دهید و به مجروح بگویید سریعا نزد دندانپزشک برود.
- اگر نمی‌توانید دندان را در جایش قرار دهید، تا رسیدن مجروح به پزشک یا دندانپزشک آن را در شیر یا آب نگه‌دارید.
- اگر یک دندان شیری از جا درآمده است، برای کاشت دوبارهٔ آن تلاش نکنید.



۲ جلوی خونریزی را بگیرید

- اگر دندان کنده شده پیدا نشد، تکه‌ای گاز استریل را چند لا کنید، و روی حفرهٔ آن قرار دهید و مطمئن شوید که ارتفاع آن از دندانهای دو طرف حفره بلندتر است.
- به مجروح بگویید گاز استریل را گاز بگیرد.

! نکتهٔ مهم

- دهان را با آب نشویید، زیرا تشکیل لخته را مختل می‌کند.
- اگر زخم بزرگ است، یا اگر پس از ۳۰ دقیقه فشردن همچنان خونریزی می‌کند، به پزشک یا دندانپزشک مراجعه کنید.

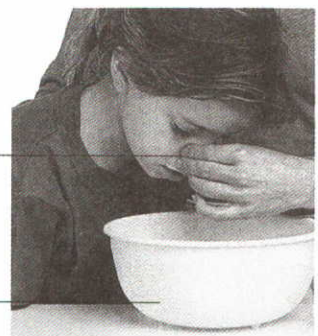
خونریزی از بینی

خونریزی از بینی اغلب به‌علت پاره شدن عروق خونی درون سوراخهای بینی است. این مسأله ممکن است به‌دنبال وارد شدن ضربه به بینی، عطسه کردن یا پاک کردن بینی (فین کردن) رخ دهد. طی بیماریهایی مثل سرماخوردگی یا آنفولانزا، خونریزی از بینی بسیار بیشتر اتفاق می‌افتد، زیرا عروق خونی شکننده‌تر می‌شوند. هدف از کمکهای اولیه در خونریزی از بینی، مهار کردن خونریزی و آرامش بخشیدن به مجروح است. منظرهٔ خون و استشمام بوی آن، به‌خصوص برای کودکان، دلهره‌آور است.

نحوهٔ برخورد با خونریزی از بینی

۱ جلوی خونریزی را بگیرید

- مجروح را بنشانید و سر او را به جلو خم کنید (روی یک ظرف بزرگ).
- از او بخواهید با دو انگشت بینی را، درست زیر پل بینی (قسمت استخوانی بینی)، محکم فشار دهد و از طریق دهان نفس بکشد. اگر مجروح کودک است، خودتان این کار را بکنید.
- به او بگویید از سرفه کردن، تف کردن، بالا کشیدن بینی، بلعیدن یا صحبت کردن خودداری کند، زیرا هر یک از این کارها ممکن است تشکیل لخته را مختل سازد.



۲ وضعیت را بررسی کنید

- پس از ۱۰ دقیقه، فشردن بینی مجروح را قطع کنید.
- اگر پس از برداشتن فشار خونریزی ادامه پیدا کرد، بینی او را ۱۰ دقیقه دیگر بفشارید.
- اگر پس از ۳۰ دقیقه بینی هنوز خونریزی می‌کند، او را به بیمارستان برسانید، البته در وضعیت خم شده به جلو.

۳ مجروح را تمیز کنید

- پس از بند آمدن خونریزی، در حالی که مجروح همچنان به جلو خم شده است، با آب ولرم خونها را بشویید.
- به او بگویید مدتی استراحت کند.
- به او توصیه کنید از پاک کردن بینی خودداری کند، زیرا این کار باعث از بین رفتن لخته‌های خون می‌شود.



نکتهٔ مهم

- به مجروح اجازه ندهید دراز بکشد یا سرش را به عقب خم کند، زیرا خون به حلق او می‌چکد و موجب استفراغ می‌شود.
- اگر خون رقیق و آبکی است، ممکن است نشان‌دهندهٔ شکستگی جمجمه باشد. فورا امداد پزشکی بخواهید.

زایمان اضطراری

زایمان به‌ندرت یک فوریت پزشکی است، زیرا طبیعت آن طوری است که ساعتها طول می‌کشد و بنابراین معمولا زمان زیادی برای درخواست کمک پزشکی وجود دارد. اما اگر وضعیتی پیش آمد که مجبور شدید از زنی در آستانهٔ زایمان مراقبت کنید، هدف شما باید آرام نگه‌داشتن مادر، درخواست امداد پزشکی، کمک به مادر و مراقبت از نوزاد باشد.

نحوهٔ برخورد با زایمان اضطراری

۱ درخواست کمک کنید

- آمبولانس خبر کنید. نام بیمارستانی را که قرار است مادر در آن زایمان کند، تاریخ احتمالی زایمان و هر گونه اطلاعات مربوط را به متصدی آن بدهید.

۲ مادر را در وضعیت راحتی قرار دهید

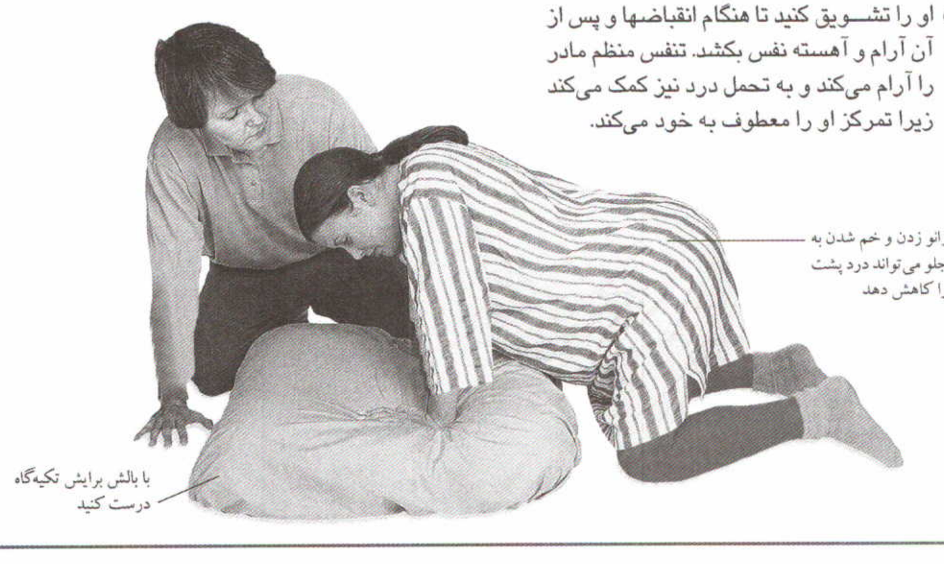
- همچنان که مادر انقباضها را تحمل می‌کند، سعی کنید او را در وضعیت راحتی قرار دهید.

ممکن است او دوست داشته باشد مستقیم بنشیند و تکیه دهد و زانوها را به‌سمت بالا جمع کند، یا اینکه ترجیح دهد زانو بزند و قسمت بالای بدن خود را روی چند بالش یا پتوی تاشده تکیه دهد. از خود او کمک بگیرید تا به بهترین حالت برسید.

- او را تشویق کنید تا هنگام انقباضها و پس از آن آرام و آهسته نفس بکشد. تنفس منظم مادر را آرام می‌کند و به تحمل درد نیز کمک می‌کند زیرا تمرکز او را معطوف به خود می‌کند.

۳ وسایل لازم را آماده کنید

- اقلام ذیل را در صورت امکان فراهم کنید: دستکش یکبارمصرف، ماسک دهانی یا یک تکه پارچهٔ نخی، نوار بهداشتی، کیسهٔ نایلونی، آب گرم، زیرانداز پلاستیکی یا روزنامه، چند حولهٔ تمیز، چند بالش و چند پتو.
- حتی اگر از دستکش یکبارمصرف استفاده خواهید کرد، دستها و ناخنهای خود را کاملا بشویید.
- ماسک دهانی بزنید یا با استفاده از پارچهٔ نخی تمیز، ماسک درست کنید.
- سطحی را که مادر روی آن قرار دارد با زیرانداز پلاستیکی یا روزنامه بپوشانید. برای راحتی مادر و نیز جذب مایعات، لایه‌ای از حوله روی آن اضافه کنید.



۴ زایمان را پایش کنید

- اگر مادر میل شدیدی به زور زدن در خود احساس می‌کند، او را تشویق کنید تا با هر انقباض زور بزند.
- هرگاه عریض‌ترین قسمت سر بچه نمایان شد به مادر بگویید. در این لحظه او باید زور زدن را متوقف کند و روش نفس کشیدن خود را به نفسهای کوتاه و سریع تغییر دهد.
- صورت نوزاد را نگاه کنید و اگر لایه‌ای پرده‌مانند روی صورت است، آن را پاره کنید و کنار بزنید.
- بررسی کنید که بند ناف دور گردن نوزاد نپیچیده باشد. اگر چنین بود، آن را به‌آرامی از روی سر نوزاد رد کنید تا از فشرده شدن گلوی او جلوگیری شود.
- وقتی سر و شانه‌های نوزاد نمایان شدند، بقیهٔ بدن او با انقباض بعدی خارج خواهد شد.



۵ نوزاد را بررسی کنید

- به‌آرامی نوزاد را بلند کنید و او را روی شکم مادر قرار دهید.

نوزادان در ابتدا آبی‌رنگ هستند. به‌دنبال علائم گردش خون بگردید (ص ۱۵).

- اگر نوزاد آبی‌رنگ باقی ماند و علامتی از حیات نشان نداد، احیا را شروع کنید (ص ۱۰-۱۸).

۶ نوزاد را بپیچید

- نوزاد را در حالی که هنوز بند ناف به او متصل است در یک حوله یا پتوی تمیز بپیچید و به مادر بدهید.
- اگر مادر نمی‌تواند نوزاد را نگه‌دارد، او را روی سطحی محکم اما نرم کنار مادر قرار دهید.



۷ زایمان جفت

- پس از به دنیا آمدن نوزاد، انقباضهای خفیف تا خارج شدن جفت ادامه پیدا می‌کند.
- جفت را در کیسهٔ نایلونی قرار دهید تا ماما یا پزشک بتواند کامل بودن آن را بررسی کند.
- مادر را با آب گرم و حوله تمیز کنید و به او نوار بهداشتی بدهید تا خونریزی‌های بعدی را به خود جذب کند.
- کمی خونریزی طبیعی است، اما اگر خونریزی زیاد است، شکم مادر را درست در زیر ناف ماساژ دهید تا به بند آمدن جریان خون کمک کند.
- به مادر توصیه کنید اگر امکان دارد به نوزاد شیر بدهد، زیرا این کار باعث انقباض رحم خواهد شد.

! نکتهٔ مهم

- هیچ نوع خوردنی به مادر ندهید.
- سر و شانه‌های نوزاد را به بیرون نکشید.
- به نوزاد ضربه نزنید.
- بند ناف را نبرید.
- جفت را دور نیندازید.

تشنجهای بزرگ

تشنج در نتیجهٔ اختلال در فعالیت الکتریکی مغز به‌وجود می‌آید و عبارت است از انقباض شدید عضلات و از دست دادن کنترل بدن. تشنجهایی که تکرار می‌شوند، معمولاً نشان‌دهندهٔ بیماری مغزی صرع هستند. هدف از کمکهای اولیه در تشنج، حفظ مصدوم از آسیب رساندن به خود و در صورت لزوم درخواست امداد پزشکی است.

علائم و نشانه‌ها

- سفت شدن بدن همراه با قوس برداشتن پشت و به هم فشرده شدن فکها
- چرخش چشمها به‌سمت بالا
- تنفس صدادار
- تکانهای شدید
- به خواب رفتن پس از حمله

نحوهٔ برخورد با تشنجهای بزرگ

۱ از مصدوم محافظت کنید

- اگر هنگام شروع تشنج و افتادن مصدوم نزدیک او هستید، سعی کنید در حین سقوط آسیبی نبیند.
- تا زمانی که در حال تشنج است او را حرکت ندهید.
- لباس را در اطراف گردن او شل کنید و چیز نرمی، مثل یک تکه لباس تاشده، زیر سر او قرار دهید.



۲ مصدوم را تحت نظر بگیرید

- پس از تشنج ممکن است مصدوم به خواب عمیقی برود. تنفس را بررسی کنید (ص ۱۲)، مجرای تنفسی او را باز کنید و برای احیای قلبی - ریوی آماده باشید.
- اگر مصدوم نفس می‌کشد، او را در وضعیت ریکاوری قرار دهید (ص ۱۲-۱۳).

۳ درخواست کمک کنید

- اگر مصدوم بیش از ۱۰ دقیقه بیهوش ماند یا مدت تشنج از ۵ دقیقه فراتر رفت، یا اگر تشنجهای پیاپی داشت، آمبولانس خبر کنید.
- اگر مطمئن نیستید که مصدوم مبتلا به صرع است، آمبولانس خبر کنید.
- تا رسیدن کمک، تنفس، نبض و سطح هوشیاری مصدوم را بررسی و ثبت کنید.
- اگر مصدوم تشنجهای پیاپی نداشت و شما می‌دانید مبتلا به صرع است، کنار او بمانید تا به هوش آید.

! نکتهٔ مهم

- برای بی‌حرکت نگه‌داشتن مصدوم از زور استفاده نکنید.
- چیزی در دهان مصدوم نگذارید.

تشنج ناشی از تب

گاهی کودکان خردسال به‌علت تب بسیار بالا دچار تشنج می‌شوند. کودکان زیر ۵ سال بیش از سایرین مستعد این نوع تشنج هستند که بیشتر حالت هشداردهنده دارد و به ندرت خطری برای کودک دارد. هدف شما باید پایین آوردن تب کودک، جلوگیری از آسیب دیدن او و درخواست امداد پزشکی باشد.

علائم و نشانه‌ها

- سفت شدن دستها و پاها، قوس برداشتن پشت و گره شدن مشتها
- چرخش چشمها به‌سمت بالا
- تکان خوردن سر و بدن
- تب شدید

نحوهٔ برخورد با تشنج ناشی از تب

۱ از کودک محافظت کنید

- اطراف کودک بالش، پتو، حوله یا لباس تاشده قرار دهید تا صدمه‌ای نبیند.
- در طی تشنج او را حرکت ندهید.

۲ کودک را خنک کنید

- لباسهای کودک را درآورید و ملحفه را کنار بزنید تا دمای بدن او پایین بیاید.
- تمام بدن کودک را از سر تا به پا، با آب ولرم اسفنج بکشید.
- کودک را خشک نکنید، بلکه اجازه دهید رطوبت روی پوست تبخیر شود.
- اجازه ندهید بدن او خیلی سرد شود.

۳ کمک بخواهید

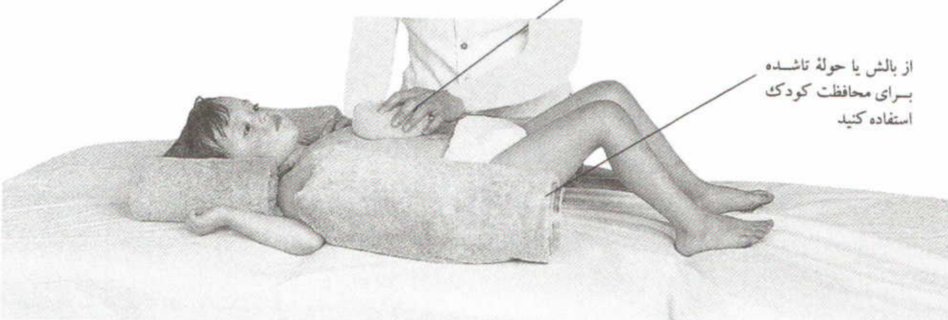
- کسی را دنبال آمبولانس بفرستید یا خودتان بروید.

۴ مصدوم را تحت نظر بگیرید

- دمای بدن کودک را در فواصل منظم اندازه گیری کنید.
- پس از رسیدن دمای بدن او به ۳۷ درجهٔ سانتی‌گراد، خنک کردن را متوقف کنید.

! نکتهٔ مهم

- برای بی‌حرکت نگه‌داشتن کودک از زور استفاده نکنید.
- چیزی در دهان کودک نگذارید.



با آب ولرم بدن کودک را اسفنج بکشید تا دمای بدنش پایین بیاید

از بالش یا حولهٔ تاشده برای محافظت کودک استفاده کنید

شکستگی دست

شکســـتگی استخوان دست از شکســـتگی استخوان پا (ص ۴۳) کم‌خطرتر است، زیرا مجروح قادر به راه رفتن است و می‌تواند خود را به‌راحتی به بیمارســـتان برساند. هدف از کمکهای اولیه در شکستگی دست، مهار خونریزی، حمایت دســـت آسیب‌دیده با گردن‌آویز، بی‌حرکت نگه‌داشتن دست تا سرحد امکان و انتقال مجروح به بیمارستان است.

علائم و نشانه‌ها

- قرار گرفتن عضو در جهتی غیرطبیعی
- ناتوانی در حرکت دادن عضو
- درد شدید
- تورم و کبودی
- احتمالا زخم در محل شکستگی

نحوهٔ برخورد با شکستگی دست

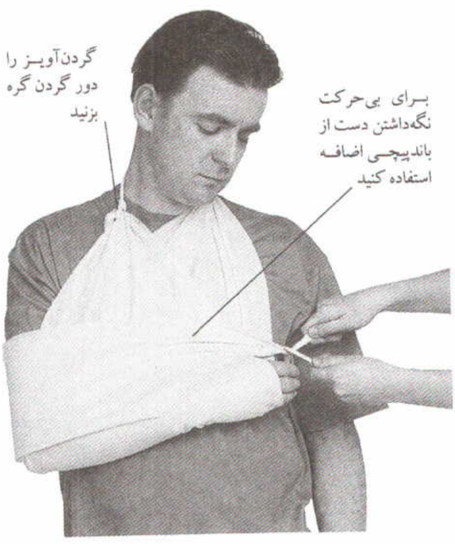
۱ دست را بی‌حرکت نگه‌دارید

- مجروح را بنشانید.
- اگــر زخمی وجود دارد، جلــوی خونریزی را بگیرید (ص ۲۹).
- از مجــروح بخواهیــد دست شکسته را روی سینه قرار دهد، طوری که احساس راحتی کند و مــچ دســت بالاتر از آرنج قرار بگیرد.



۲ دست را در گردن‌آویز قرار دهید

- برای راحتی، مقداری پارچهٔ نرم بین دست و ســینه مجروح بگذارید، ســپس دست را در گردن‌آویز قرار دهید.
- برای بی‌حرکت نگه‌داشــتن دســت، یــک باند مثلثــی دیگــر روی گردن‌آویز و دور ســینه ببندید.



۳ امداد پزشکی درخواست کنید

- مجروح را به بیمارستان برسانید تا وضعیت دست او بررسی شود.
- دقت کنید که هنگام انتقال به بیمارستان، دست آسیب‌دیده بی‌حرکت بماند.

! نکتهٔ مهم

- خوردنی، نوشیدنی و سیگار به مجروح ندهید.
- اگر آرنج آسـیب دیده است، سـعی نکنید دست را خم کنید. مجروح را بخوابانید، دور دست آسیب‌دیده پارچهٔ نرم قرار دهید و آمبولانس خبر کنید.
- ممکن اسـت دست آسـیب‌دیده نشکسته باشـد، اما اگر شـک دارید، تا زمان انجام رادیوگرافی، با آن مثل دست شکسته رفتار کنید.

شکستگی پا

شکستگی استخوان پا جراحت خطرناکی است و نیاز به درمان فوری در بیمارستان دارد. نکتهٔ مهم این است که مجروح به هیچ عنوان وزن خود را روی پای آسیب‌دیده نیندازد. شکستگی استخوان ران ممکن است باعث خونریزی شدید داخلی و به‌دنبال آن شوک شود. هدف از کمکهای اولیه، مهار هر نوع خونریزی، بی‌حرکت نگه‌داشتن پای آسیب‌دیده و خبر کردن آمبولانس است.

علائم و نشانه‌ها

- قرارگرفتن عضو در جهتی غیرطبیعی
- ناتوانی در حرکت دادن عضو
- درد شدید
- تورم و کبودی
- احتمالا زخم یا در صورت شکستگی ران، خونریزی داخلی

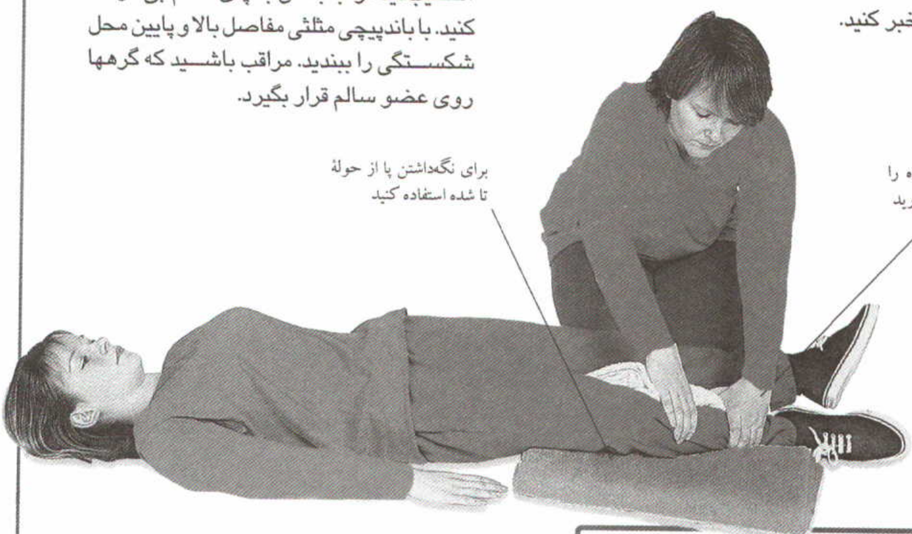
نحوهٔ برخورد با شکستگی پا

۱ پا را بی‌حرکت نگه‌دارید

- کمک کنید تا مجروح دراز بکشد.
- اگر زخمی وجود دارد، جلوی خونریزی را بگیرید (ص ۲۹).
- مقدار زیادی پوشش نرم، مثل پتو یا حولهٔ تاشده، دو طرف پای شکسته قرار دهید.
- آمبولانس خبر کنید.

۲ پا را ثابت کنید

- اگر نیازی به جابه‌جا کردن مجروح نیست و شما هم می‌توانید کنار او بمانید، پوشش نرم را در محل باقی بگذارید و، اگر لازم است، با دستهایتان پا را بی‌حرکت نگه‌دارید.
- اگر لازم است مجروح را از خطر دور کنید، پای آسیب‌دیده را با بستن به پای سالم بی‌حرکت کنید. با باندپیچی مثلثی مفاصل بالا و پایین محل شکستگی را ببندید. مراقب باشید که گرهها روی عضو سالم قرار بگیرد.



! نکتهٔ مهم

- خوردنی، نوشیدنی یا سیگار به مجروح ندهید.
- مجروح را جابه‌جا نکنید مگر اینکه در خطر باشد.
- ممکن است پای آسیب‌دیده نشکسته باشد، اما اگر شک دارید، تا زمان انجام رادیوگرافی، با آن مثل پای شکسته رفتار کنید.

۳ مجروح را تحت نظر بگیرید

- مراقب علائم شوک باشید (ص ۲۵).
- در مدتی که منتظر رسیدن کمک هستید، تنفس و نبض او را بررسی کنید.

جراحات ستون فقرات

صدمه دیدن نخاع ممکن است موجب از دست دادن دائم قدرت حرکت در قسمتهای پایین‌تر از ناحیهٔ آسیب‌دیده شود. بنابراین هر آسیبی به ستون فقرات، به‌طور بالقوه خطرناک است. اگر مشکوک به آسیب ستون فقرات هستید، هدف از کمکهای اولیه، خبر کردن آمبولانس و سپس بی‌حرکت نگه‌داشتن مجروح تا رسیدن امداد پزشکی است، زیرا حتی کوچکترین حرکت ممکن است باعث آسیب نخاع شود.

علائم و نشانه‌ها

- درد گردن یا پشت
- احساس سوزش یا مورمور شدن در دست یا پا
- بی‌حس شدن دست یا پا؛ ممکن است مجروح نتواند پاهایش را حرکت دهد.

نحوهٔ برخورد با جراحات ستون فقرات

۱ درخواست کمک کنید

- کسی را برای خبر کردن آمبولانس بفرستید یا خودتان بروید.

۲ مجروح را بی‌حرکت نگه‌دارید

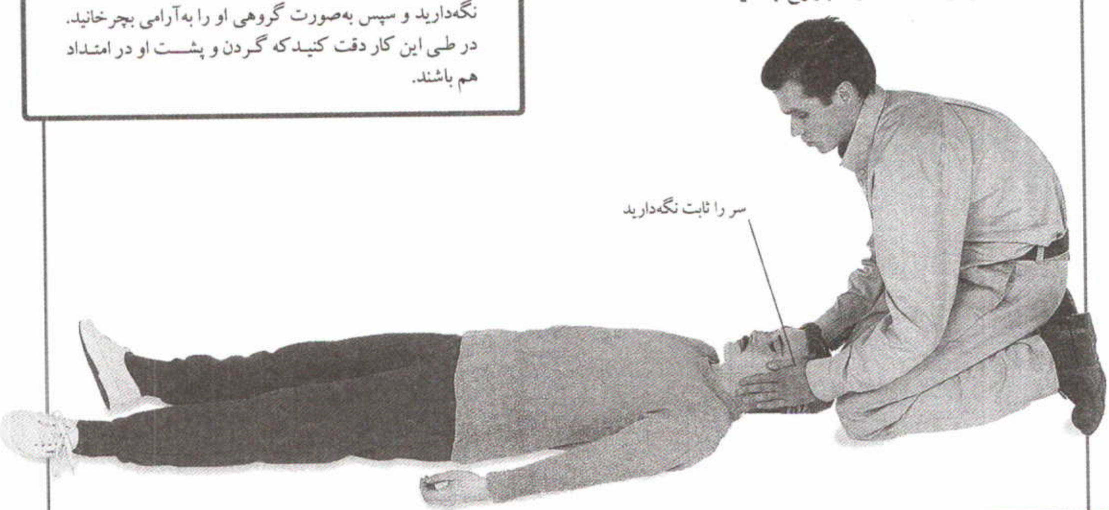
- مجروح را در همان وضعیتی که یافته‌اید نگه‌دارید.
- به او قوت‌قلب بدهید و برای جلوگیری از کوچکترین حرکت، سر او را نگه‌دارید.
- از یک نفر بخواهید برای کمک به ثابت نگه‌داشتن مجروح، در دو طرف سر و بدن او لباس یا حوله تاشده قرار دهد.
- تا رسیدن کمک کنار مجروح بمانید.

۳ مجروح را تحت نظر بگیرید

- تا رسیدن کمک هر ۱۰ دقیقه یک‌بار، تنفس، نبض و سطح هوشیاری او را بررسی و ثبت کنید.

! نکتهٔ مهم

- مجروح را جابه‌جا نکنید، مگر اینکه در خطر باشد یا نیاز به احیا داشته باشد.
- اگر مجروح بیهوش شد، مجرای تنفسی او را با خم کردن مختصر سر به عقب باز کنید و تنفس را بررسی کنید.
- اگر نفس کشیدن برای مجروح دشوار است، از چند نفر دیگر کمک بگیرید تا او را در وضعیت ریکاوری قرار دهید. دستهایتان را روی گوشهای او قرار دهید و سر را در امتداد بدن نگه‌دارید و سپس به‌صورت گروهی او را به‌آرامی بچرخانید. در طی این کار دقت کنید که گردن و پشت او در امتداد هم باشند.



کشید گیها و پیچ‌خورد گیها

وقتی لیگامانها (رباط‌ها) و سایر بافتهای نگهدارندهٔ اطراف یک مفصل دچار کشش و پارگی شود، به آن پیچ‌خوردگی می‌گویند. منظور از کشیدگی، کشش بیش از حد و آسیب دیدن تاندونها (زردپی‌ها) و عضلات است. هر دوی این جراحات ممکن است موجب درد، تورم، تغییر شکل و تغییر رنگ عضو شوند. درمان عبارت است از استراحت، کمپرس سرد با یخ، باندپیچی و بالا نگه‌داشتن عضو.

علائم و نشانه‌ها

- درد و تورم در منطقهٔ آسیب‌دیده
- تغییر شکل و تغییر رنگ

نحوهٔ برخورد با کشیدگی و پیچ‌خوردگی

۱ ناحیهٔ آسیب‌دیده را بی‌حرکت نگه‌دارید

- قسمت آسیب‌دیده را ثابت نگه‌دارید.
- برای نگهداری بهتر، عضو مجروح را روی ران یا زانوی خود قرار دهید.

۲ ناحیهٔ آسیب‌دیده را خنک کنید

- کمپرس سرد آماده کنید: یک حوله را در آب سرد خیس کنید و کمی فشار دهید یا آن را دور یک بسته نخود فرنگی منجمد بپیچید، یا اینکه یک کیسهٔ پلاستیکی را پر از قطعات کوچک یخ کنید. کمپرس را روی ناحیهٔ آسیب دیده قرار دهید تا تورم، کبودی و درد را کاهش دهد.
- یخ را مستقیما روی پوست قرار ندهید، زیرا باعث سوزش پوست می‌شود.



۳ باندپیچی کنید

- لایهٔ ضخیمی از پوشش نرم، مثل پنبه، دور ناحیهٔ آسیب‌دیده قرار دهید.
- پوشش نرم را با باندپیچی (ص ۶۰) در جایش محکم کنید تا فشار یکنواخت و خفیفی بر ناحیهٔ آسیب‌دیده وارد شود. اطمینان یابید که باندپیچی بیش از حد محکم نیست.



۴ ناحیهٔ آسیب‌دیده را بالا نگه‌دارید

- برای کاهش کبودی و تورم، ناحیهٔ آسیب‌دیده را بلند کنید و روی تکیه‌گاهی قرار دهید.
- به مجروح توصیه کنید از عضو آسیب‌دیده استفاده نکند و نزد پزشک برود.

! نکتهٔ مهم

- هنگامی که باندپیچی می‌کنید، اطمینان یابید که جریان خون بافتهای اطراف ناحیهٔ آسیب‌دیده را مسدود نکرده‌اید.

سوختگی‌های شدید

سوختگی که تمام لایه‌های پوست را تحت تاثیر قرار دهد یا بخش وسیعی از پوست بدن را دربرگیرد، سوختگی شدید است. هدف از کمکهای اولیه، خنک کردن سریع ناحیهٔ سوخته به‌منظور به‌حداقل رساندن آسیب پوست و از دست رفتن مایعات بدن و در نتیجه کاستن خطر بروز شوک است. هر سوختگی بزرگتر از کف دست فرد، با هر عمقی، نیاز به درمان بیمارستانی دارد.

علائم و نشانه‌ها

- درآمدن پوست به رنگ قرمز، قهوه‌ای، سیاه یا سفید
- تاول
- احتمالا بیهوشی
- تراوش مایع شفاف از پوست
- علائم شوک

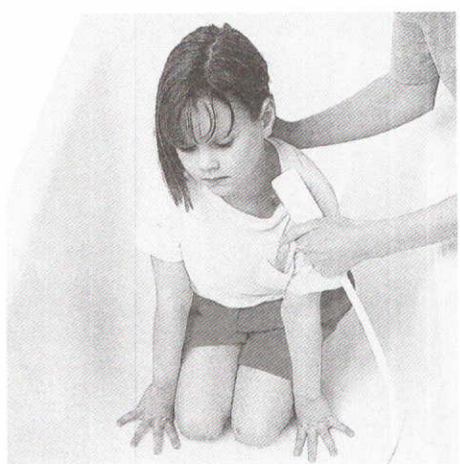
نحوهٔ برخورد با سوختگی‌های شدید

۱ آتش را خاموش کنید

- اگر لباسهای مجروح آتش گرفته است، او را به زور روی زمین بخوابانید و با یک پتو، زیرانداز، یا کت پشمی یا نخی شعله‌ها را خاموش کنید.
- اگر امکان دارد کسی را برای خبر کردن آمبولانس و، در صورت نیاز، آتش‌نشانی بفرستید.

۲ سوختگی را خنک کنید

- سوختگی را حداقل به‌مدت ۱۰ دقیقه در مقدار زیادی آب خنک فرو کنید یا آب روی آن بریزید یا با حوله‌های سرد و مرطوب بپوشانید.
- اگر آب در دسترس نیست، از شیر یا نوشابهٔ سرد برای خنک کردن سوختگی استفاده کنید.



۳ ناحیهٔ سوخته را برهنه کنید

- به‌آرامی تمام لباسها، کمربند یا زیورآلات نزدیک به محل سوختگی را درآورید، اما اگر چیزی به سوختگی چسبیده است، آن را به حال خود رها کنید.
- سوختگی را با گاز استریل یا پارچهٔ تمیز بدون پرز بپوشانید.

۴ مجروح را در وضعیت راحتی قرار دهید

- مجروح را بخوابانید. سوختگی را دور از زمین و در صورت امکان بالاتر از سطح قلب نگه‌دارید.
- اگر قبلا درخواست آمبولانس نکرده‌اید، این کار را انجام دهید.

۵ مجروح را تحت نظر بگیرید

- تا رسیدن کمک هر ۱۰ دقیقه یکبار، تنفس، نبض و سطح هوشیاری مجروح را بررسی و ثبت کنید.
- مراقب علائم شوک باشید (ص۲۵).

! نکتهٔ مهم

- هیچ نوع پمادی روی سوختگی نمالید.
- سوختگی را لمس نکنید و تاولها را نترکانید.
- یخ یا آب یخ روی سوختگی نریزید.

سوختگی‌های کوچک و سوختگی با مایعات و بخار

سوختگی که فقط لایهٔ فوقانی پوست را تخریب کند یا بخش کوچکی از آن را تحت تاثیر قرار دهد سوختگی کوچک است. هرچند این سوختگی‌ها ممکن است قرمز و دردناک باشند و احتمالا ورم کنند و تاول بزنند، اما بیشتر آنها اگر سریعا درمان شوند ظرف چند روز خوب می‌شوند. هدف، خنک کردن سوختگی و پوشاندن آن با گاز استریل است تا خطر عفونت به حداقل برسد.

علائم و نشانه‌ها

- پوست قرمز و دردناک
- تاولهای حاوی مایع شفاف

نحوهٔ برخورد با سوختگی‌های کوچک و سوختگی با مایعات و بخار

۱ سوختگی را خنک کنید

- حداقل به‌مدت ۱۰ دقیقه روی سوختگی آب خنک بریزید.
- اگر آب در دسترس نیست، از شیر یا نوشابهٔ سرد برای خنک کردن سوختگی استفاده کنید.

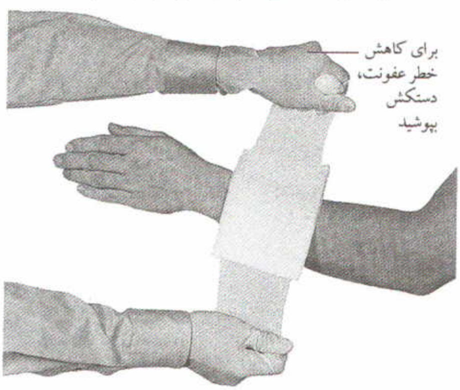


۲ ناحیهٔ سوخته را برهنه کنید

- قبل از آنکه ناحیه شروع به ورم کردن و تاول زدن کند، به‌آرامی تمام لباسها، کفش، کمربند و زیورآلات نزدیک به محل سوختگی را درآورید.
- هر چیزی را که به سوختگی چسبیده است جدا نکنید، زیرا باعث بدتر شدن جراحت می‌شود.

۳ سوختگی را پانسمان کنید

- سوختگی را با گاز استریل یا پارچهٔ تمیز بدون پرز بپوشانید.
- برای محکم کردن پانسمان روی آن باندپیچی نه‌چندان محکمی انجام دهید (ص ۵۹).



۴ زخم را بررسی کنید

- هر روز زخم را برای علائم عفونت مانند درد، تورم، قرمزی و چرک بررسی کنید.
- اگر به عفونی شدن زخم مشکوک هستید، به مجروح توصیه کنید فورا نزد پزشک برود.

! نکتهٔ مهم

- غیر از مایعات خنک چیزی روی سوختگی استعمال نکنید.
- سوختگی را لمس نکنید و تاولها را نترکانید.
- یخ یا آب یخ روی سوختگی نریزید.

آفتاب‌سوختگی

اشعهٔ ماوراءبنفش نور خورشید ممکن است به لایهٔ خارجی پوست آسیب برساند و موجب قرمزی، سوزش و تاول شود. آفتاب‌سوختگی ممکن است پس از فقط ۳۰ دقیقه قرار گرفتن در معرض نور خورشید اتفاق بیفتد و احتمال رخداد آن در اواسط روز بیشتر است، اگرچه ممکن است علائم آن چند ساعت بعد ظاهر شود. هدف از کمکهای اولیه، دور کردن مصدوم از نور خورشید، خنک کردن ناحیهٔ آسیب دیده و استفاده از کرمها و لوسیونهای تسکین‌دهنده است.

علائم و نشانه‌ها

- پوست بسیار داغ و قرمزرنگ
- سوزش
- تورم
- احتمالا تاول
- احتمالا علائم گرمازدگی (ص ۵۰)

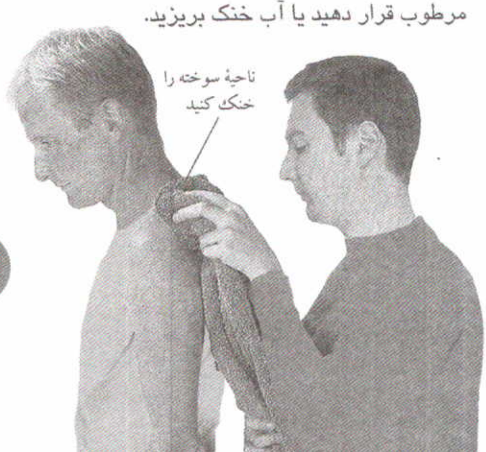
نحوهٔ برخورد با آفتاب‌سوختگی

۱ مصدوم را به داخل ببرید

- اگر مصدوم در محیط باز است، او را به داخل ساختمان یا زیر سایه ببرید.

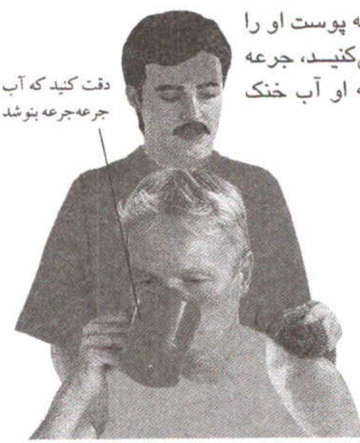
۲ سوختگی را خنک کنید

- مصدوم را در وان آب خنک قرار دهید یا حداقل به‌مدت ۱۰ دقیقه روی آن حولهٔ مرطوب قرار دهید یا آب خنک بریزید.



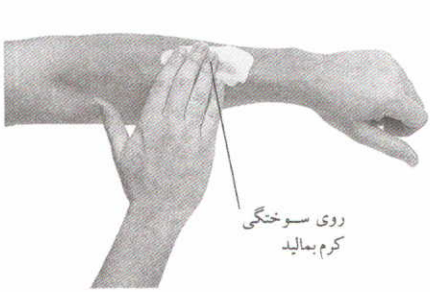
۳ به مصدوم آب بدهید

- زمانی که پوست او را خنک می‌کنید، جرعه جرعه به او آب خنک بدهید.



۴ لوسیون بمالید

- به‌آرامی روی نواحی سوخته کرم یا لوسیون کالامین بمالید. در صورت نیاز، تکرار کنید.



! نکتهٔ مهم

- اگر پوست شدیدا تاول زده است، به مصدوم توصیه کنید نزد پزشک برود.
- اگر مصدوم دچار آفتاب‌سوختگی و گرمازدگی (ص ۵۰) شدید شده است، آمبولانس خبر کنید.

خستگی مفرط ناشی از گرما

خستگی مفرط ناشی از گرما وقتی اتفاق می‌افتد که آب و نمک باارزش بدن به‌علت تعریق فراوان از طریق پوست از دست برود. افرادی که به شرایط بسیار گرم و مرطوب عادت ندارند یا آنهایی که مبتلا به بیماریهایی هستند که باعث اسهال و استفراغ می‌شود، اغلب برای این وضعیت مستعدند. هدف از کمکهای اولیه، خنک کردن مصدوم و جایگزین کردن نمک و آب از دست رفته است. خستگی ناشی از گرما ممکن است به سمت گرمازدگی پیشرفت کند.

علائم و نشانه‌ها

- احساس سرگیجه و منگی
- سردرد و تهوع
- تعریق همراه با پوست سرد و رنگ‌پریده
- درد و گرفتگی عضلات دست، پا یا شکم
- نبض تند و ضعیف

نحوهٔ برخورد با خستگی مفرط ناشی از گرما

۱ مصدوم را در وضعیت راحتی قرار دهید

- مصدوم را به مکان خنکی منتقل کنید.
- او را بخوابانید و پاهایش را بالا نگه‌دارید تا جریان خون به اعضای حیاتی بدن بهتر شود.

۲ مایعات از دست رفته را جایگزین کنید

- به مصدوم نوشیدنیهای خنک بدهید. بهترین انتخاب برای این منظور، مایعات ایزوتونیک (مایعی که فشار اسمزی آن با فشار اسمزی خون برابر است) یا محلول رقیقی از شکر و نمک (۱ قاشق چایخوری نمک و ۴ قاشق چایخوری شکر در ۱ لیتر آب) است.
- اگر لازم است، هنگام نوشیدن سر او را نگه‌دارید.
- اگر حالش بهتر شد از او بخواهید نزد پزشک برود.

۳ درخواست کمک کنید

- اگر مجروح ضعیف‌تر یا گیج و منگ شد، او را در وضعیت ریکاوری قرار دهید (بزرگسالان و کودکان ص ۱۲، شیرخواران ص ۱۳).
- کسی را برای خبر کردن آمبولانس بفرستید یا خودتان بروید.

۴ مصدوم را تحت نظر بگیرید

- تا رسیدن کمک هر ۱۰ دقیقه یکبار، تنفس، نبض و سطح هوشیاری مصدوم را بررسی و ثبت کنید.

! نکتهٔ مهم

- اگر مصدوم بیهوش شد، مجرای تنفسی را باز کنید، تنفس را بررسی کنید و برای شروع احیای قلبی ـ ریوی آماده باشید (ص ۱۰ـ۱۸).



گرمازدگی

اگر بدن برای مدت طولانی در معرض دمای بالا قرار بگیرد ممکن است به‌صورت خطرناکی داغ شود. شروع گرمازدگی ممکن است ناگهانی باشد و مصدوم ظرف چند دقیقه بیهوش شود. هدف از کمکهای اولیه، انتقال مصدوم به یک مکان خنک، پایین آوردن دمای بدن او و رساندن سریع او به بیمارستان است.

علائم و نشانه‌ها

- سردرد و سرگیجه
- پوست برافروخته و داغ
- افت سطح هوشیاری
- نبض تند
- افزایش دمای بدن (بالاتر از ۴۰ درجه سانتی‌گراد)

نحوهٔ برخورد با گرمازدگی

۱ مصدوم را در وضعیت راحتی قرار دهید

- مصدوم را به مکان خنکی انتقال دهید.
- تا آنجا که ممکن است لباسهای او را درآورید.



۲ درخواست کمک کنید

- آمبولانس خبر کنید

۳ مصدوم را خنک کنید

- یک ملافهٔ سرد و مرطوب روی مصدوم بیندازید و متناوبا روی آن آب بپاشید تا مرطوب باقی بماند. به دیگر روش، بدن او را با آب سرد یا ولرم اسفنج بکشید یا او را جلوی پنکه قرار دهید.
- به خنک کردن مصدوم ادامه دهید تا زمانی که دمای زیرزبانی او به ۳۸ درجهٔ سانتی‌گراد یا دمای زیربغل او به ۳۷/۴ درجهٔ سانتی‌گراد برسد.

۴ مصدوم را تحت نظر بگیرید

- زمانی که دمای زیرزبانی مصدوم به ۳۷ درجهٔ سانتی‌گراد یا دمای زیربغل او به ۳۶/۵ درجهٔ سانتی‌گراد رسید، ملافهٔ خیس را با یک ملافهٔ خشک تعویض کنید.
- تا رسیدن امداد پزشکی وضعیت مصدوم را تحت نظر بگیرید.
- اگر دمای بدن او دوباره بالا رفت، به همان روش قبل او را خنک کنید.

! نکتهٔ مهم

- اگر مصدوم بیهوش شد، مجرای تنفسی را باز کنید، تنفس را بررسی کنید و برای شروع احیای قلبی ـ ریوی آماده باشید (ص ۱۰ـ۱۸).



غش

درد، ترس، خستگی، گرسنگی، هیجانات عاطفی یا ایستادن بدون حرکت به‌مدت طولانی عوامل شناخته‌شده‌ای هستند که جریان اکسیژن به مغز را دچار وقفه می‌کنند و ممکن است موجب از دست دادن موقت هوشیاری یا همان غش شوند. هدف از کمکهای اولیه بهبود خون‌رسانی به مغز مصدوم، قرار دادن او در وضعیتی راحت و درمان جراحاتی است که ممکن است هنگام افتادن ایجاد شده باشد. معمولا مصدوم به‌سرعت بهبود می‌یابد.

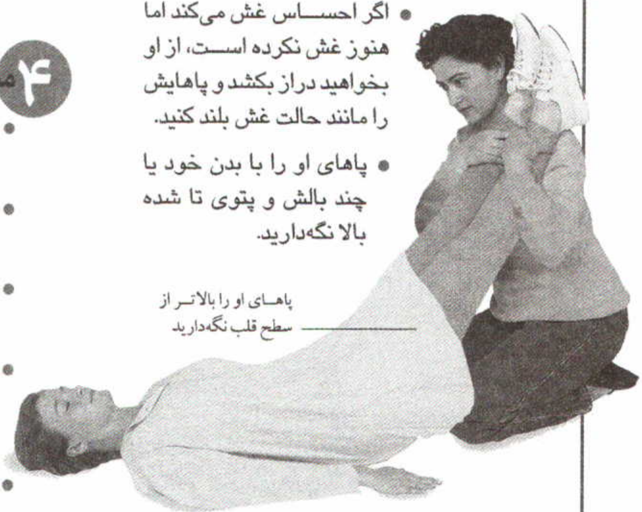
علائم و نشانه‌ها

- احساس سرگیجه، ضعف و گاهی تهوع
- تعریق
- پوست رنگ‌پریده
- نبض کند
- از دست دادن کوتاه‌مدت هوشیاری

نحوهٔ برخورد با غش

۱ پاها را بلند کنید

- اگر مصدوم غش کرده است، برای بهبود جریان خون، پاهای او را به‌آرامی تا بالاتر از سطح قلب بلند کنید.
- اگر احساس غش می‌کند اما هنوز غش نکرده است، از او بخواهید دراز بکشد و پاهایش را مانند حالت غش بلند کنید.
- پاهای او را با بدن خود یا چند بالش و پتوی تا شده بالا نگه‌دارید.



۲ مصدوم را در وضعیت راحتی قرار دهید

- لباسهای تنگ را شل کنید.
- اطمینان یابید که هوای تازه به مصدوم می‌رسد. اگر داخل ساختمان هستید پنجره را باز کنید یا صورتش را جلوی پنکه قرار دهید.
- تماشاچیان را عقب برانید.
- پس از به‌هوش آمدن، به او قوت‌قلب بدهید.

۳ جراحات را درمان کنید

- دنبال جراحاتی بگردید که ممکن است هنگام افتادن مجروح ایجاد شده باشد.
- درمان متناسب با جراحات را انجام دهید.

۴ مصدوم را بلند کنید

- وقتی حال مصدوم بهتر شد، به او کمک کنید به‌آهستگی بنشیند.
- اگر مصدوم مجددا احساس غش کرد، به او کمک کنید دراز بکشد.
- تا زمانی که مصدوم احساس بهبودی کامل کند پاهای او را بالا نگه‌دارید.
- مجددا به او کمک کنید تا بنشیند. این کار را به آهستگی انجام دهید و اطمینان یابید که دیگر احساس غش ندارد.
- اگر نگران مصدوم هستید، با پزشک او تماس بگیرید.

! نکتهٔ مهم

- اگر مصدوم به‌هوش نیامد، مجرای تنفسی او را باز کنید، تنفس را بررسی کنید و برای شروع احیای قلبی ـ ریوی آماده باشید (ص ۱۰ـ۱۸).
- آمبولانس خبر کنید.

هیپوترمی (افت دمای بدن)

هیپوترمی واکنش بدن نسبت به قرار گرفتن در معرض سرماست و هنگامی رخ می‌دهد که دمای بدن به زیر ۳۵ درجهٔ سانتی‌گراد برسد. هیپوترمی ممکن است در خانه‌هایی که وسیلهٔ گرم‌کنندهٔ مناسب ندارند به‌تدریج، و در هوای بسیار سرد به‌سرعت ظاهر شود. همچنین اگر کسی در آب سرد بیفتد هیپوترمی به‌سرعت بروز می‌کند. هدف از کمکهای اولیه، گرم کردن تدریجی مصدوم و در صورت نیاز، درخواست امداد پزشکی است.

علائم و نشانه‌ها

- لرز
- سردی و رنگ‌پریدگی پوست
- نبض کند
- گیجی و بی‌تفاوتی
- خستگی شدید

نحوهٔ برخورد با هیپوترمی

۱ مصدوم را گرم کنید

- مصدوم را به پناهگاهی ببرید.
- لباسهای خیس را با لباسهای گرم و خشک تعویض کنید، سپس او را در پتویی بپیچید.
- اگر مصدوم داخل ساختمان است، جوان و سالم است و دچار سستی و گیجی نیست، وانی پر از آب گرم، و نه داغ، آماده کنید و او را در آن قرار دهید.



۲ مصدوم را در بستر گرم قرار دهید

- مصدوم را روی تخت بگذارید و به‌خوبی با پتو بپوشانید.
- اگر هنوز احساس سرمای شدید می‌کند، به او کمک کنید کلاه و دستکش بپوشد.



۳ درخواست کمک کنید

- اگر مصدوم کودک یا مسن است، یا اگر وضعیت او موجب نگرانی شماست، پزشک خبر کنید.

! نکتهٔ مهم

- به مصدوم کیسهٔ آب داغ ندهید و او را کنار آتش یا وسایل گرم‌کننده قرار ندهید.
- اگر مصدوم بیهوش شد، مجرای تنفسی او را باز کنید، تنفس را بررسی کنید و برای شروع احیای قلبی ـ ریوی آماده باشید (ص ۱۰ـ۱۸).

یخ‌زدگی

در شرایط بسیار سرد، به‌خصوص اگر همراه با باد شدید باشد، بدن با بستن عروق خونی نسبت به سرما واکنش نشان می‌دهد و یخ‌زدگی اتفاق می‌افتد. در نتیجهٔ این عمل، اندامها، مثلاً انگشتان دست و پا، یخ می‌زنند و اگر به حال خود گذاشته شوند در نهایت دچار گانگرن (فساد نسج) خواهند شد. هیپوترمی (ص ۵۲) هم ممکن است اتفاق بیفتد. هدف از کمکهای اولیه، گرم کردن تدریجی ناحیهٔ یخ‌زده و درخواست امداد پزشکی است.

علائم و نشانه‌ها

- احساس خواب‌رفتگی در اندام
- رنگ‌پریدگی، کرختی و سفتی پوست
- سفید، کبود یا سیاه شدن پوست

نحوهٔ برخورد با یخ‌زدگی

۱ قسمت یخ‌زده را گرم کنید

- قسمت یخ‌زده را بین رانها یا دستهای خود قرار دهید و از مصدوم بخواهید برای گرم کردن دستهایش آنها را زیر بغل بگذارد.
- مصدوم را از سرما دور کنید؛ اگر پاهایش آسیب دیده است به او کمک کنید.
- قسمت یخ‌زده را در لگن آب گرم قرار دهید و پس از گرم شدن، آن را خشک کنید.



برای گرم کردن انگشتان پا از گرمای بدنتان استفاده کنید

۲ پانسمان کنید

- پانسمان سبکی روی قسمت آسیب‌دیده و بین انگشتان یخ‌زده بگذارید و آن را با باندپیچی نه‌چندان محکمی بپوشانید.
- برای کاهش احتمال تورم، عضو آسیب‌دیده را بالا نگه‌دارید.



پانسمان و باندپیچی سبکی انجام دهید

۳ درد را تسکین دهید

- با بیرون آمدن از حالت یخ‌زدگی، پوست داغ، قرمز و دردناک می‌شود.
- برای تخفیف درد، مقدار مناسبی استامینوفن به مصدوم بدهید.
- مصدوم را به بیمارستان ببرید یا ترتیب انتقال او را بدهید.

! نکتهٔ مهم

- عضو یخ‌زده را در معرض حرارت مستقیم و وسایل گرم‌کننده قرار ندهید.
- اگر امکان یخ‌زدگی مجدد وجود دارد، عضو یخ‌زده را گرم نکنید.
- عضو یخ‌زده را نمالید.

خوردن سموم

مسمومیت ممکن است به‌دنبال خوردن مواد شیمیایی سمی یا گیاهان سمی یا مصرف بیش از حد مواد مخدر به‌صورت تفریحی یا درمانی رخ دهد. در چنین مواردی فورا درخواست امداد پزشکی کنید و هر نوع اطلاعاتی را که دربارهٔ مسمومیت دارید، شامل نوع مادهٔ خورده شده، مقدار و زمان مصرف آن، در اختیار متصدیان فوریتهای پزشکی قرار دهید.

علائم و نشانه‌ها

- درد شکم یا سینه
- تهوع، استفراغ و اسهال
- مشکلات تنفسی
- سرگیجه

نحوهٔ برخورد با خوردن سموم

۱ اطلاعات بگیرید

- اگر مصدوم هوشیار است، از او بپرسید چه سمی خورده است.
- در اطراف او به‌دنبال شیشه یا جعبه بگردید.



از مصدوم دربارهٔ جزئیات مسمومیت بپرسید

۲ درخواست کمک کنید

- آمبولانس خبر کنید.
- نام ماده‌ای را که فکر می‌کنید مصدوم خورده است به متصدی بگویید.



۳ مصدوم را تحت نظر بگیرید

- تا رسیدن کمک هر ۱۰ دقیقه یکبار، تنفس، نبض و سطح هوشیاری مصدوم را بررسی و ثبت کنید.
- مراقب بدتر شدن حال مصدوم باشید.
- اگر احتمال مسمومیت با الکل می‌دهید، مصدوم را با پتو بپوشانید.

! نکتهٔ مهم

- مصدوم را وادار به استفراغ نکنید.
- بعضی از سموم ممکن است باعث شوک آنافیلاکتیک شوند. به‌دنبال علائم هشداردهنده باشید (ص ۲۶).
- اگر مصدوم بیهوش شد، مجرای تنفسی او را باز کنید، تنفس را بررسی کنید و برای شروع احیای قلبی ـ ریوی آماده باشید (ص ۱۰ـ۱۸).
- اگر لازم شد به مصدومی که مادهٔ سمی خورنده‌ای بلعیده است تنفس مصنوعی بدهید، از حفاظ صورت استفاده کنید (شکل پایین).



حفاظ را روی صورت مصدوم قرار دهید، طوری که فیلتر آن روی دهان او قرار گیرد

گزش مار و عنکبوت

گزش مار یا عنکبوت سمی ممکن است موجب درد شدید و سوزش در محل زخم همراه با تورم و تغییر رنگ عضو شود. اکثر قربانیان چنین گزشهایی اگر فورا تحت درمان بیمارستانی قرار بگیرند و پادزهر مناسب دریافت کنند، به سرعت بهبود می‌یابند. هدف از کمکهای اولیه، درخواست سریع امداد پزشکی و تلاش برای شناسایی نوع عنکبوت یا مار است.

علائم و نشانه‌ها

- درد شدید و سوزش
- وجود دو سوراخ در محل گزش (مارگزیدگی)
- تهوع و استفراغ
- تعریق
- مشکلات تنفسی
- نبض نامنظم

نحوهٔ برخورد با گزش مار و عنکبوت

۱ مصدوم را بی‌حرکت نگه‌دارید

- مصدوم را بخوابانید، طوری که موقعیت قلب بالاتر از محل گزش باشد.
- مصدوم را بی‌حرکت و آرام نگه‌دارید.

۲ زخم را تمیز کنید

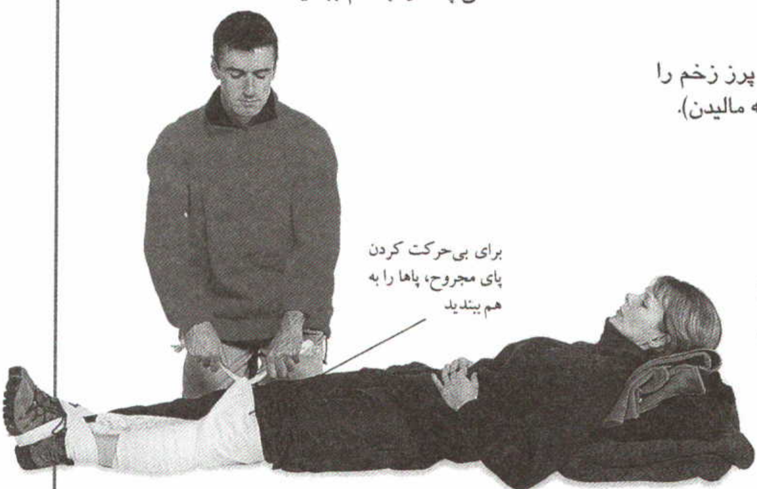
- زخم را به‌دقت بشویید.
- با گاز استریل یا پارچهٔ بدون پرز زخم را خشک کنید (با ضربه‌های ملایم نه مالیدن).

۳ درخواست کمک کنید

- آمبولانس خبر کنید.
- اگر امکان دارد، مار یا عنکبوتی را که مصدوم را گزیده است برای متصدی توصیف کنید.

۴ قسمت آسیب‌دیده را بی‌حرکت کنید

- برای به‌حداقل رساندن جریان خون عضو آسیب‌دیده، باندپیچی فشاری سبکی روی آن انجام دهید. باندپیچی را درست بالاتر از محل گزش شروع کنید و تا بالای عضو ادامه دهید.
- اگر عضو آسیب‌دیده پاست، با باندپیچی مثلثی پاها را به هم ببندید.



برای بی‌حرکت کردن پای مجروح، پاها را به هم ببندید

نکتهٔ مهم

- سعی نکنید برای شناسایی مار یا عنکبوت آن را بگیرید.
- از رگ‌بند استفاده نکنید.
- از برش دادن محل گزش و سعی برای بیرون مکیدن زهر خودداری کنید.

۵ وضعیت را تحت نظر بگیرید

- تا رسیدن کمک هر ۱۰ دقیقه یک‌بار، تنفس، نبض و سطح هوشیاری مصدوم را بررسی و ثبت کنید.

گاز حیوانات و کنه

گاز هـر حیوانی خطر انتقال عفونت را به‌همراه دارد و باید حتما توسط پزشک معاینه شود. ممکن است مصرف آنتی‌بیوتیک یا واکسیناسیون بر ضد کزاز لازم باشد. هدف از کمکهای اولیه، متوقف کردن خونریزی و تمیز کردن زخم است. درمان گزش کنه شامل جدا کردن خود کنه از پوست هم می‌شود.

علائم و نشانه‌ها

- جای دندانها (حیوانات)
- موجودی به اندازهٔ عدس که به پوست چسبیده است (کنه)

نحوهٔ برخورد با گاز حیوانات

۱ مجروح را به جای امنی ببرید

- اگر ممکن است مجروح را از محل خطر دور کنید.

۲ زخمهای شدید را درمان کنید

- اگر زخم شدید است با آن مانند موارد خونریزی شدید (ص ۲۹) برخورد کنید.
- مجروح را برای درمان فوری به بیمارستان برسانید.

۳ زخمهای کوچک را درمان کنید

- اگر زخم سطحی است آن را با آب و صابون بشویید و خشک کنید. سپس آن را پانسمان کنید (ص ۵۹).
- به مجروح توصیه کنید دربارهٔ واکسیناسیون بر ضد کزاز با پزشک مشورت کند.

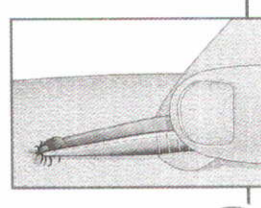
! نکتهٔ مهم

- سعی نکنید حیوان را بگیرید.
- گاز حیوانات ممکن است باعث انتقال عفونتهای شدید شود. در همهٔ موارد با پزشک مشورت کنید.

نحوهٔ برخورد با گزش کنه

۱ کنه را جدا کنید

- با استفاده از موچین، کنه را از طرفین (شامل قسمتهای سر و دهان) محکم بگیرید.
- با تکان دادن به دو طرف، کنه را از جایش جدا کنید.



۲ زخم را پانسمان کنید

- دستهایتان را کاملا بشویید.
- زخم را با مادهٔ ضدعفونی‌کننده تمیز کنید.
- آن را با چسب زخم بپوشانید.

۳ مجروح را تحت نظر بگیرید

- مراقب ظهور جوش در محل گزش یا علائمی شبیه به آنفولانزا (چندین روز پس از گزش) باشید. در هر دو مورد او را نزد پزشک ببرید، زیرا ممکن است دچار عفونت شده باشد. به پزشک بگویید که مجروح را کنه گزیده است.

! نکتهٔ مهم

- برای جدا کردن کنه از کبریت روشن، الکل یا هیچ مادهٔ دیگری استفاده نکنید.
- دقت کنید که هم سر و هم بدن کنه را از پوست جدا کنید.

نیش عقرب و سایر حشرات

نیش زنبور عسل و سایر انواع زنبورها دردناک است، اما معمولا کشنده نیست. ممکن است درد شدید و به‌دنبال آن تورم، قرمزی و خارش وجود داشته باشد. باید مراقب علائم شوک آنافیلاکتیک باشید، نیش را از پوست درآورید، زخم را پانسمان کنید و تورم را بکاهید. نیش عقرب ممکن است کشنده باشد و نیاز به درمان فوری پزشکی دارد.

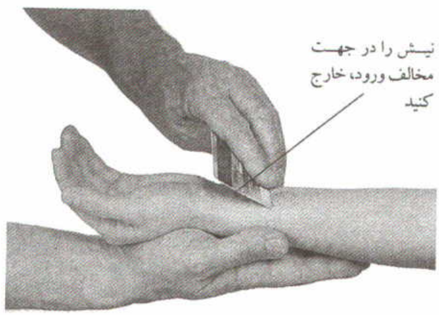
علائم و نشانه‌ها

- نیش فرورفته در پوست
- تورم و قرمزی محل
- درد موضعی

نحوهٔ برخورد با نیش در پوست

۱ نیش را درآورید

- اگر نیش در زخم وجود دارد، آن را به‌آرامی با ناخن یا لبهٔ کارت اعتباری درآورید.
- کیسهٔ سم انتهای نیش را با موچین یا انگشتان نگیرید، زیرا فشار دادن آن موجب تزریق سم بیشتری به بدن مجروح می‌شود.



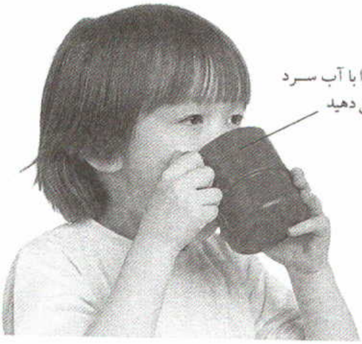
۲ زخم را درمان کنید

- محل نیش را با آب و صابون بشویید و خشک کنید.
- جای نیش را با چسب زخم بپوشانید.
- روی چسب زخم کمپرس سرد بگذارید تا درد و تورم را کاهش دهد.
- به مجروح توصیه کنید اگر علائم ادامه پیدا کرد نزد پزشک برود.

! نکتهٔ مهم

- اگر مجروح را عقرب گزیده است یا علائم شوک آنافیلاکتیک دارد (ص ۲۶)، آمبولانس خبر کنید.

نحوهٔ برخورد با نیش در دهان



۱ تورم را کاهش دهید

- برای کاهش تورم، به مجروح تکه‌ای یخ بدهید تا بمکد یا لیوانی آب سرد تا جرعه جرعه بنوشد.

۲ درخواست کمک کنید

- آمبولانس خبر کنید

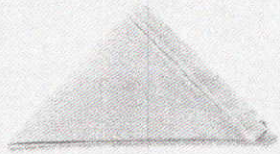
وسایل مورد نیاز در کمکهای اولیه

داشتن ملزومات مناسب در فوریتهای پزشکی موجب تفاوت فاحشی در نتیجهٔ کار خواهد شد. شما باید همیشه مجموعه‌ای از وسایل ضروری کمکهای اولیه را در خانه یا خودرو داشته باشید. وسایل را در جعبهٔ کمکهای اولیه یا محفظهٔ مشابهی که هوا به آن نفوذ نکند و در مکانی خشک نگهداری کنید. جعبه باید در مواقع ضروری به‌راحتی قابل دسترس باشد، اما جدا از داروهای دیگر و خارج از دسترس کودکان نگهداری شود. بهتر است جعبه کوچک و سبک باشد تا بتوانید به سهولت آن را حمل کنید. جعبهٔ کمکهای اولیه را مرتبا وارسی کنید و وسایل مصرف‌شده را جایگزین کنید تا محتویات جعبه کهنه نباشد.

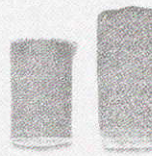
جعبهٔ کمکهای اولیهٔ خانگی



چسب زخم
برای پوشاندن بریدگیها و خراشیدگیهای کوچک



باند مثلثی
برای نگه‌داشتن و بی‌حرکت کردن عضو شکسته به‌شکل گردن‌آویز



باند حلقه‌ای کشی
برای اعمال فشار روی زخم یا بستن پیچ‌خوردگی و کشیدگی



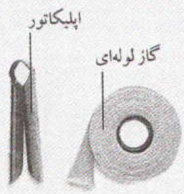
باند حلقه‌ای
برای نگه‌داشتن پانسمان در هر جای بدن



گاز استریل
برای استفادهٔ مستقیم روی زخم و پانسمان کردن



باند پانسمان
نوارهای پانسمان استریل، ترکیبی از باند و گاز استریل هستند



گاز لوله‌ای با اپلیکاتور
همراه با اپلیکاتور مخصوص، برای محکم کردن پانسمان انگشتان دست و پا



موچین
برای بیرون آوردن تراشه‌ها



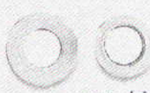
قیچی
برای بریدن پانسمان و باند



نوار ضدعفونی‌کننده
این نوار آغشته به مادهٔ ضدعفونی‌کننده، برای تمیز کردن زخم به کار می‌رود



کرم ضدعفونی‌کننده
روی خراشیدگی و بریدگی مالیده می‌شود تا از عفونت جلوگیری کند



نوار چسب
برای نگه‌داشتن پانسمان در جای خود



سنجاق قفلی
برای محکم کردن باندپیچی و گردن‌آویز



لوسیون کالامین
برای تسکین سوزش پوست و آفتاب‌سوختگی



حفاظ صورت
برای جلوگیری از سرایت عفونت متقابل هنگام انجام تنفس مصنوعی



دستکش یک‌بارمصرف
برای جلوگیری از سرایت عفونت متقابل هنگام تماس دست با مایعات بدن



کمپرس سرد
برای کاهش تورم در کشیدگیها و پیچ‌خوردگی‌ها

نحوهٔ پانسمان کردن زخم

۱ پانسمان را روی زخم بگذارید

- دستهایتان را کاملا بشویید و دستکش یکبارمصرف به دست کنید (اگر موجود است).
- از باند پانسمانی استفاده کنید که ۲/۵ سانتی‌متر از اطراف لبه‌های زخم را بپوشاند.
- باند پانسمان را باز کنید. سر آزاد باند را در یک دست و بقیهٔ آن را در دست دیگر بگیرید.
- پانسمان را مستقیما روی زخم قرار دهید.

۲ باندپیچی کنید

- سر آزاد باند را یک دور روی پانسمان و عضو بپیچید تا در جایش محکم شود.
- سر آزاد باند را نگه‌دارید و قسمت حلقه‌ای را دور عضو و پانسمان بپیچید. این کار را آنقدر ادامه دهید تا پانسمان کاملا پوشانده شود.

۳ باندپیچی را محکم کنید

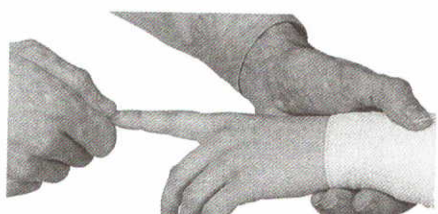
- دو سر باند را روی پانسمان به هم گره بزنید.
- جریان خون را ارزیابی کنید (پایین را ببینید) و اگر لازم است باندپیچی را شل‌تر کنید.
- اگر خون نشت می‌کند، پانسمان دیگری روی پانسمان اول انجام دهید. اگر خون از پانسمان دوم هم نشت کرد، هر دو پانسمان را باز کنید و پانسمان جدیدی انجام دهید.



بررسی جریان خون

۱ فشار وارد کنید

- بلافاصله پس از اتمام باندپیچی عضو، جریان خون را در انگشتانی که بعد از محل پانسمان قرار دارند بررسی کنید.
- ناخن یا پوست را فشار دهید تا رنگ‌پریده شود، سپس فشار را رها کنید. رنگ ناحیه باید فورا برگردد.



۲ باندپیچی را شل کنید

- اگر رنگ پوست فورا برنگشت، به این معناست که باندپیچی بیش از حد محکم است و باید شل شود.
- باندپیچی را چند دور باز کنید و منتظر بمانید تا رنگ پوست بازگردد. سپس آن را دوباره و این بار شل‌تر ببندید. جریان خون را مجددا بررسی کنید.

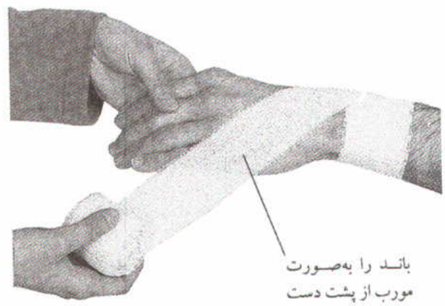
۳ مجروح را تحت نظر بگیرید

- هر ۱۰ دقیقه یکبار، انگشتان را از نظر علائم ناکافی بودن جریان خون، مانند رنگ‌پریدگی، سردی و کرختی پوست، بررسی کنید.
- اگر لازم است باندپیچی را شل کنید و دوباره ببندید.

نحوهٔ باندپیچی دست یا پا

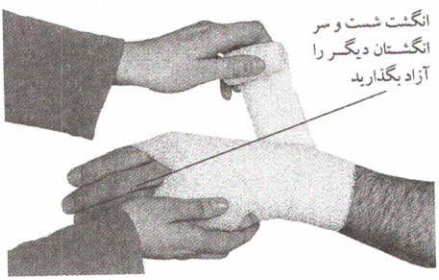
۱ از مچ شروع کنید

- سر آزاد باند را زیر مچ دست در قاعدهٔ انگشت شست قرار دهید (در مورد باندپیچی پا از قوزک پا شروع کنید) و روی آن یک دور باند بپیچید تا محکم شود.
- باند را به‌صورت مورب از پشت دست مجروح به‌سمت انگشت کوچک بیاورید.
- باند را از زیر انگشتان عبور دهید و از سمت دیگر درآورید، طوری که نیمهٔ بالایی انگشت اشاره را بپوشاند.



۲ لایه‌ها را تکرار کنید

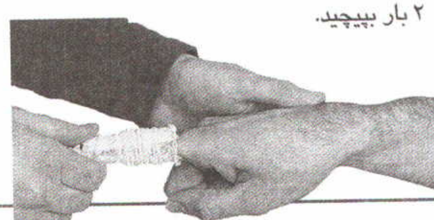
- باند را به‌صورت مورب از پشت دست بالا ببرید، سپس دور مچ بپیچید و مجددا به‌سمت انگشت کوچک بیاورید.
- به همین شکل باندپیچی را ادامه دهید، طوری که هر لایهٔ جدید دو سوم از لایهٔ قبلی را بپوشاند.
- هنگامی که دست کاملا پوشیده شد، باند را ۲ بار دیگر دور مچ دست (یا قوزک پا) بپیچید و محکم کنید.
- جریان خون انگشتانی را که بعد از باندپیچی قرار دارند بررسی کنید (ص ۵۹) و اگر لازم است باند را شل کنید.



نحوهٔ انجام باندپیچی لوله‌ای

۱ لایهٔ اول را اعمال کنید

- به‌اندازهٔ ۲/۵ برابر طول انگشت آسیب‌دیده از گاز لوله‌ای ببرید.
- گاز را روی اپلیکاتور بکشید و سپس به‌آرامی اپلیکاتور را روی انگشت قرار دهید.
- گاز را در قاعده انگشت نگه‌دارید و اپلیکاتور را عقب بکشید، به این ترتیب یک لایه گاز روی انگشت قرار می‌گیرد.
- اپلیکاتور را عقب‌تر از سر انگشت نگه‌دارید و ۲ بار بپیچید.



۲ لایهٔ دوم را اعمال کنید

- مجددا اپلیکاتور را روی انگشت آسیب‌دیده قرار دهید تا بقیهٔ گاز روی انگشت قرار بگیرد.
- اپلیکاتور را خارج کنید.

۳ باندپیچی را محکم کنید

- انتهای گاز را با تکه‌ای نوارچسب محکم کنید، دو سر چسب به هم نرسد.
- مطمئن شوید که باندپیچی بیش از حد محکم نیست. اگر مجروح قادر نیست انگشت خود را حرکت دهد یا از کرختی، سردی و رنگ پریدگی پوست آن شکایت دارد، باندپیچی را باز کنید و پانسمان را با دست نگه‌دارید.

نحوهٔ بستن گردن‌آویز

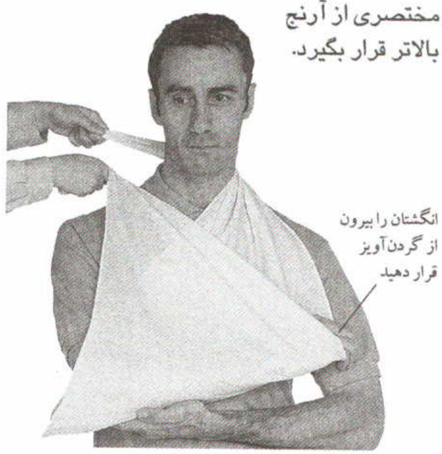
۱ دست را بی‌حرکت نگه‌دارید

- با نگه‌داشتن زیر ساعد، دست آسیب‌دیده را بی‌حرکت نگه‌دارید یا از مجروح بخواهید با دست دیگرش این کار را انجام دهد.
- یک سر باند مثلثی را از زیر آرنج دست آسیب دیده رد کنید و آن را از شانهٔ دست مقابل عبور دهید، طوری که بلندترین لبهٔ باند، موازی با دست سالم قرار بگیرد.



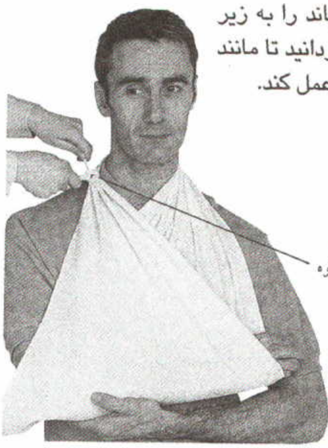
۲ گردن‌آویز را شکل دهید

- نیمهٔ پایینی باند را از روی ساعد بالا بیاورید تا در شانهٔ سمت آسیب‌دیده به سر دیگر باند برسد.
- ساعد را طوری قرار دهید که مچ دست مختصری از آرنج بالاتر قرار بگیرد.



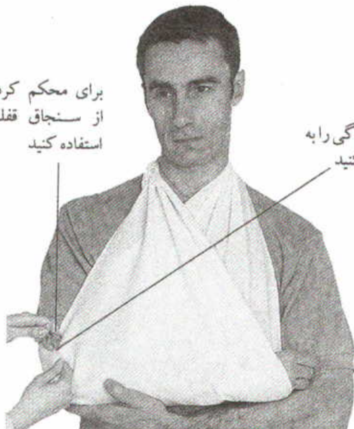
۳ گردن‌آویز را محکم کنید

- گردن‌آویز را در گودی بالای استخوان ترقوهٔ سمت آسیب‌دیده گره بزنید.
- دو سر باند را به زیر گره برگردانید تا مانند بالشتک عمل کند.



۴ قسمت آرنج را محکم کنید

- قسمت بیرون‌زدهٔ باند در آرنج را به جلو تا کنید و قسمتهای شل زیر آن را تو بزنید.
- قسمت بیرون‌زده را با سنجاق قفلی به جلوی گردن‌آویز وصل کنید یا گوشهٔ آن را بپیچانید و به داخل گردن‌آویز برگردانید.
- بلافاصله پس از محکم کردن گردن‌آویز و سپس هر ۱۰ دقیقه یکبار، جریان خون انگشتان را بررسی کنید (ص ۵۹). اگر لازم است گردن‌آویز را بردارید و دست را راست کنید.





۴

فوریتهای خانگی

آتش‌سوزی، ترکیدگی لوله، گرفتگی مجرای فاضلاب، و نشت آب از سقف، فقط بعضی از حوادث بسیاری است که ممکن است هر زمانی در هر خانه‌ای رخ دهد. با دانستن نحوهٔ عملکرد در قبال انواع مشکلات خانگی و داشتن تجهیزات مناسب برای هر کار، می‌توانید خطراتی را که ممکن است برای خانواده‌تان رخ دهد به حداقل برسانید و خسارات را کمتر کنید. مشکلات ساده‌ای مثل هواگیری رادیاتور شوفاژ یا تعویض شیشه کوچکی از پنجره را خودتان با استفاده از دستورالعملهای این فصل برطرف کنید. برای مشکلات پیچیده‌تر، یاد بگیرید که چطور مسئله را موقتا حل کنید تا اینکه بعدا توسط شخص ماهری مشکل را به طور کامل رفع کنید.



ایمنی در خانه

خانه شما باید محلی امن و مطمئن باشد، با این حال هر ساله حوادث خانگی موجب مرگ افراد بسیار و جراحتهای وخیم بیشمار می‌شود. با آگاهی از خطرات بالقوه و اقدام برای هرچه ایمن‌تر ساختن خانه‌تان، می‌توانید احتمال بروز حوادث را بسیار کاهش دهید. راهنمای اتاق به اتاق که هم‌اکنون مطالعه خواهید کرد نقاط مشکل‌ساز خانه را مشخص می‌کند و راهنماییهای عملی برای پیشگیریهای ایمنی ارائه می‌کند. بیشتر حوادث از بی‌دقتی ناشی می‌شود، بنابراین همواره هنگام انجام کار در خانه با دقت و مراقبت عمل کنید و از تجهیزات ایمنی استفاده کنید.

ایمن‌سازی خانه

۱ آمادگی

- یک جعبه ابزار حاوی وسایل ضروری فراهم کنید (کادر سمت چپ را ببینید) و آن را در محلی سهل‌الوصول (مثلا در کابینت یا قفسهٔ دیواری) قرار دهید.
- دقت کنید همهٔ اعضای خانواده از محل ابزار گفته شده مطلع باشند.
- دقت کنید که همهٔ اعضای بزرگسال خانواده بدانند که محل و نحوهٔ قطع مجرای اصلی گاز (کنار کنتور گاز)، برق (کنار کنتور برق یا جعبهٔ کلیدهای مینیاتوری)، و آب (کنار کنتور آب) کجاست.
- طرحی برای خروج فوری اعضای خانواده از خانه تهیه کنید (ص ۶۵) و هر از گاه آن را با هم مطالعه کنید.

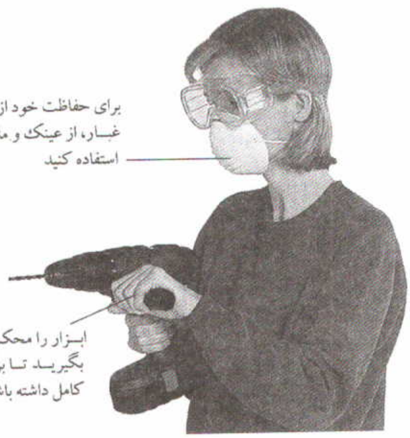
ضروریات

ابزار ضروری

• جعبهٔ کمکهای اولیه (ص ۵۸)	• دوشاخه و فیوز (ص ۸۹)
• لامپ	• چراغ قوه و باتری اضافی
• شمع و کبریت	• پیچ گوشتی

۳ ایمنی در کار

- هنگام انجام تعمیرات ضروری، کلیهٔ پیشگیریهای ایمنی لازم را انجام دهید، خصوصا اگر مربوط به برق باشد.
- از تجهیزات ایمنی مناسب استفاده کنید؛ عینک ایمنی برای حفاظت چشمها از پریدن ذرات به داخل آنها، ماسک برای جلوگیری از ورود گرد و غبار به ریه‌ها، و محافظ گوش هنگام استفاده از وسایل برقی پرصدا در محیطهای بسته.



۴ آمادگی برای آتش‌سوزی

- زنگ یا آشکارساز دود و مونواکسید کربن در خانه نصب کنید (ص ۶۵).
- یک کپسول آتش‌نشانی حداقل یک کیلوگرمی حاوی پودر خشک و یک پتوی آتش‌نشانی تهیه کنید. هر دو را نزدیک اجاق آشپزخانه نگه‌دارید. مرتبا کپسول را بدهید سرویس کنند.
- یک نردبان فلزی سبک و انعطاف‌پذیر برای فرار از طبقات بالا در صورت بروز آتش‌سوزی تهیه کنید.

تهیهٔ طرح تخلیهٔ اعضای خانواده

۱ برنامه‌ریزی مسیرهای فرار

- بهترین مسیر فرار را تعیین کنید (معمولا همان راه معمول ورود و خروج خانه است).
- یک مسیر جایگزین نیز تعیین کنید تا در صورت مسدود بودن راه اصلی از آن استفاده کنید.
- اگر لازم باشد قفل در یا پنجره‌ای به منظور فرار باز شود، دقت کنید که همه بدانند محل کلیدها کجاست. دقت کنید که درها و پنجره‌های مذکور را به‌راحتی بشود باز کرد.

۲ تعیین محل دیدار

- محل مطمئنی را در خارج خانه مشخص کنید که بعد از تخلیهٔ خانه، همه در آنجا جمع شوند.
- مطمئن شوید که همهٔ اعضای خانواده نحوهٔ فرار و محل تجمع بعد از تخلیهٔ خانه را می‌دانند.

۳ تمرین برنامه

- با صرف چند دقیقه وقت، مسیرهای فرار را همراه اعضای خانواده طی کنید تا همگی بدانند که چه باید بکنند.
- استفاده از این مسیرهای فرار را در فواصل زمانی معین تمرین کنید، خصوصا اگر هرگونه تغییری در خانه ایجاد کردید.
- یکی از تمرینها باید طی کردن مسیرهای فرار با استفاده از چشم‌بند باشد تا افراد بتوانند در شرایط تاریکی و دود نیز مسیر را پیدا کنند، اما در مورد بچه‌های خردسال و افراد مسن مراقب باشید.

! نکتهٔ مهم

- مسیرهای فرار را عاری از اثاثیه و خرده‌ریز نگه‌دارید.
- اگر میهمانانی دارید که شب در منزلتان می‌مانند، برنامهٔ فرار را برای آنها نیز بگویید تا بدانند که در صورت بروز آتش‌سوزی چه باید بکنند.

نصب زنگ اخطار دود

۱ انتخاب زنگ

- زنگهای برقی یا باتری‌دار بخرید که دارای نشان استاندارد باشند.
- برای ایمنی بیشتر، زنگهای متصل به هم نصب کنید که اگر هر یک از آنها در اثر دود فعال شود، بقیه زنگها را هم فعال کند.

۲ آزمایش در فواصل منظم

- زنگها را ماهی یک بار با فشردن دکمهٔ تست، امتحان کنید. حداقل سالی یک بار باتری همهٔ زنگها را تعویض کنید.
- در فواصل منظم داخل زنگها را با جاروی برقی تمیز کنید تا محفظهٔ حسگر عاری از گرد و غبار باشد.

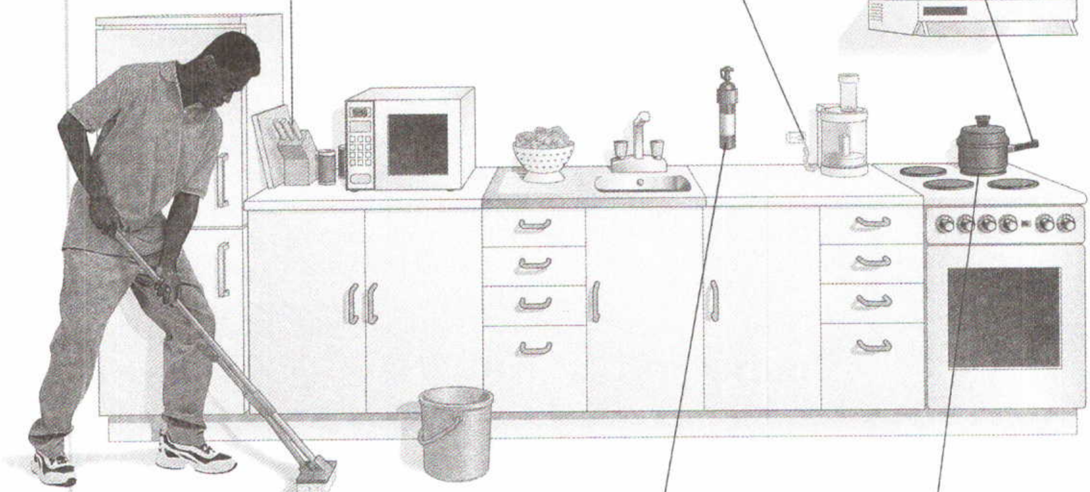
۳ نصب زنگ

- زنگها را محکم در سقف و در فاصلهٔ حداقل ۳۰ سانتی‌متر از دیوارها و لامپها نصب کنید.
- اگر خانه‌تان یک طبقه است، یک زنگ اخطار در سالن پذیرایی نصب کنید؛ اگر بیش از یک طبقه است، یک زنگ در پایین پله‌ها و یک زنگ هم در هر پاگرد نصب کنید.

نصب زنگ اخطار مونوا کسید کربن

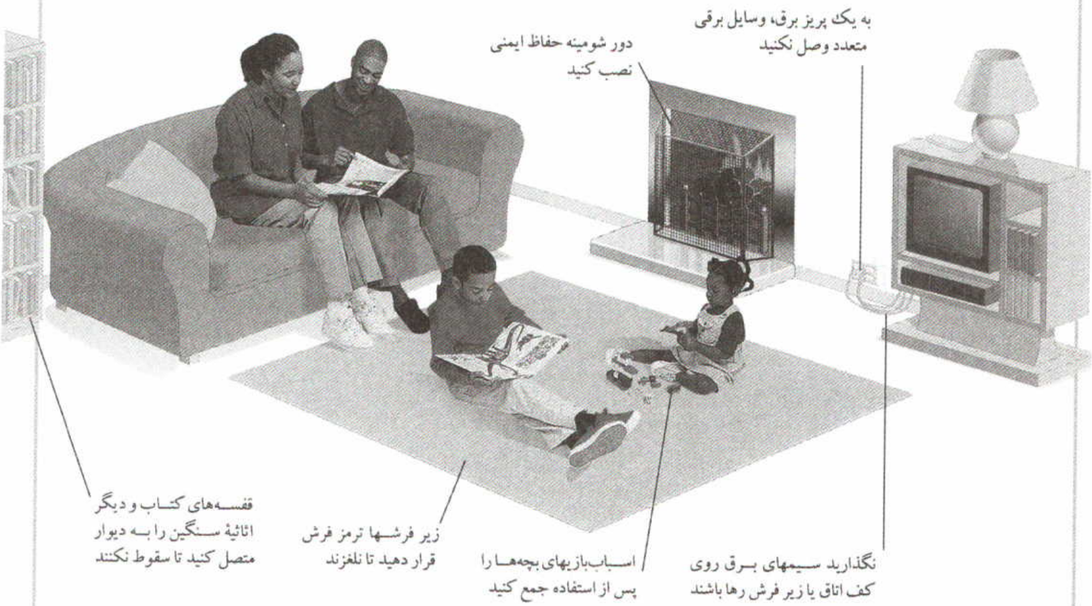
- یک یا دو زنگ اخطار مونوا کسید کربن در نزدیکی محلهای خواب و نیز در هر اتاقی که بخاری یا شومینه در آن هست نصب کنید. این زنگها در صورت وجود گاز مونوا کسید کربن در خانه صدای بلندی از خود خارج می‌کنند.
- در کنار بخاریها و شومینه‌ها، آشکارساز مونوا کسید کربن قرار دهید. این آشکارسازها در صورت وجود مونوا کسید کربن، تغییر رنگ می‌دهند.

ایمن‌سازی آشپزخانه



- اگر در آشپزخانه آبگرمکن دارید، مطمئن شوید که دودکش آن باز است و درست کار می‌کند. اگر از وسایل گازسوز استفاده می‌کنید، در آشپزخانه زنگ اخطار مونواکسید کربن نصب کنید یا نزدیک آبگرمکن آشکارساز مونواکسید کربن قرار دهید (ص ۶۵).
- وسایل برقی را هنگامی که استفاده نمی‌کنید از برق بکشید یا خاموش کنید. وسایلی مثل کتری، چاقوتیزکن برقی، و مخلوط‌کن اگر در دسترس افراد ناوارد قرار گیرند بسیار خطرناک‌اند.
- برای دسترسی به قفسه‌های بلند، به جای چهارپایهٔ کوتاه از نردبان تاشو یا چهارپایهٔ بلند استفاده کنید تا احتمال سقوط کمتر شود.
- هرگز تابهٔ داغ را روی اجاق گاز رها نکنید (ص ۷۵).
- دقت کنید سطوحی که روی آنها کار می‌کنید و سینک ظرفشویی کاملا روشن باشد تا خطری در حین کار برایتان رخ ندهد.
- اگر کودکان خردسال دارید، روی قفسه‌ها و کشوهای حاوی مایعات خطرناک یا کاردهای تیز چفت نصب کنید.
- کبریت، اشیاء برنده، و مواد شیمیایی را کاملا دور از دسترس کودکان قرار دهید.
- هنگام آشپزی سعی کنید کودکان خردسال را خارج از آشپزخانه نگه‌دارید.
- دستهٔ ظروف را رو به دیوار بچرخانید تا کودکان نتوانند آنها را بگیرند یا تصادفا آنها را واژگون کنند.
- دور اجاق گاز نردهٔ حایل نصب کنید تا کودکان نتوانند به آن نزدیک شوند.
- کودکان را آگاه کنید که شعله‌های اجاق گاز و اجاقهای برقی ممکن است حتی هنگامی که خاموش‌اند داغ باشند، حتی اگر هیچ علامتی از داغ بودن آنها نمایان نباشد.
- کاردهای تیز را کاملا دور از دسترس کودکان نگه‌دارید؛ خصوصا در جاکاردی‌های چوبی مخصوص.
- اتوی برقی را پس از استفاده خاموش کنید و دور از دسترس کودکان قرار دهید.
- اگر مایعی بر زمین ریخت بلافاصله پاک کنید.

ایمن‌سازی اتاق نشیمن

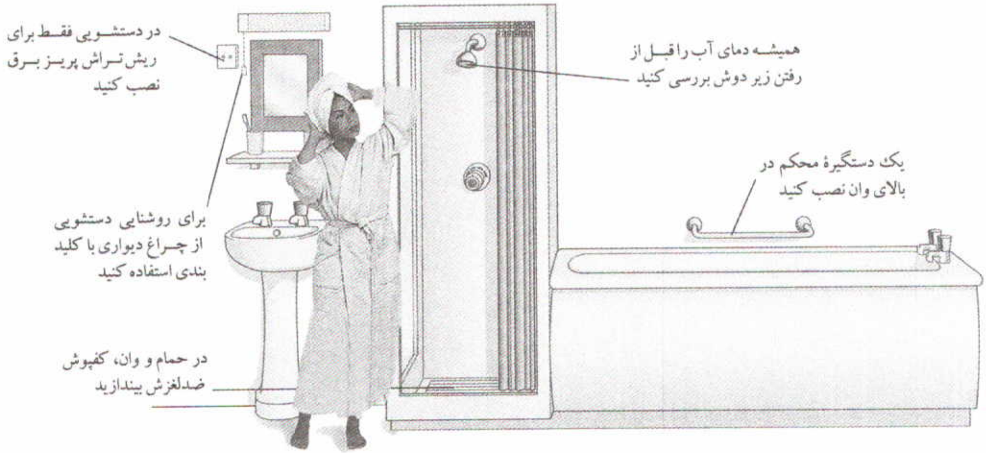


- سیمهای برق را روی کف اتاق رها نکنید چون ممکن است پای افراد به آنها گیر کند و بیفتند.
- هرگز سیمهای برق را زیر فرشی که روی آن راه می‌روید قرار ندهید، چون ممکن است به‌تدریج فرسوده و لخت شوند.
- کلیهٔ سیمکشیهای برق را مرتب بررسی کنید؛ عایقهای فرسوده ممکن است موجب آتش‌سوزی شود.
- کشیدن بار زیاد از پریزهای برق با استفاده از سه شاخهٔ معمولی اشتباه است. برای این منظور از چهارشاخه یا شش‌شاخهٔ دارای سیم بلند استفاده کنید.
- اگر از شومینه استفاده می‌کنید، حتما دور آن حفاظ نصب کنید، خصوصا اگر کودک خردسال دارید.
- فرشها و قالیچه‌ها را محکم کنید تا کسی روی آنها نلغزد یا پایش گیر نکند. اگر کف خانه صیقلی است، از ترمز فرش استفاده کنید تا فرشها حرکت نکنند.
- همیشه شومینه را شبها قبل از خوابیدن بررسی کنید و مطمئن شوید که حفاظ آن سر جای خودش هست.
- کنار بخاری گازی یا شومینه، زنگ اخطار مونو اکسید کربن نصب کنید (ص ۶۵).
- شبها قبل از خوابیدن، بخاری برقی یا تلویزیون را خاموش کنید یا از برق بکشید.
- شبها کلیهٔ زیرسیگاریها را خالی کنید و محتویات آنها را دور بریزید.

ایمن‌سازی راهرو و راه‌پله

- دقت کنید که هال و راه‌پله‌ها کاملا روشن باشند، خصوصا اگر کودکان یا افراد مسن از آنها استفاده می‌کنند.
- شبها یک چراغ خواب روشن بگذارید.
- اگر کودک خردسال دارید، در بالا و پایین پله‌ها درب ایمنی نصب کنید و همیشه آنها را ببندید.
- فرشها را از نظر نواحی پوسیده بررسی کنید، چون ممکن است موجب گیر کردن یا سر خوردن پای افراد شوند.
- قالیچه‌های کوچک روی سطوح صیقلی خطرناک است. برای جلوگیری از لغزیدن، زیر آنها ترمز فرش بگذارید.
- برای کمک به افراد سالخورده، در امتداد پله‌ها میله برای گرفتن دست نصب کنید.
- همیشه ناحیهٔ بالا و پایین راه‌پله را خالی نگه‌دارید.

ایمن‌سازی حمام و دستشویی



- در بالای وان، دستگیره‌ای روی دیوار نصب کنید، خصوصا برای افراد سالخورده.
- همیشه برای کودکان خردسال، ابتدا شیر آب سرد را باز کنید.
- هرگز کودکان خردسال را در حمام به حال خود رها نکنید.
- روی دوش، محافظ حرارتی مناسب نصب کنید تا امکان سوختگی در اثر داغ شدن ناگهانی آب وجود نداشته باشد.
- داروها را در یک قفسهٔ قفل‌دار خارج از دسترس کودکان قرار دهید.
- هرگز از وسایل برقی، مانند بخاری برقی، سشوار، یا رادیو برقی در حمام استفاده نکنید.
- هرگز با دست مرطوب به وسایل برقی دست نزنید.
- چراغها و بخاریهای برقی دیواری داخل حمام باید دارای کلید قطع و وصل بندی باشند یا کلید آنها خارج از حمام باشد.
- آبگرمکن‌های گازی را مرتب بررسی کنید تا مطمئن شوید که دودکش آنها باز است. زنگ اخطار یا آشکارساز مونواکسید کربن نصب کنید (ص ۶۵).
- هرگز دو مادهٔ شیمیایی خانگی، مثل سفیدکننده (وایتکس) و تمیزکنندهٔ توالت را با هم مخلوط نکنید. ترکیب این گونه مواد ممکن است گازهای سمی تولید کند.
- این گونه مواد را خارج از دسترس کودکان نگه‌دارید.

ایمن‌سازی اتاق خواب

- پتوهای برقی را مرتب سرویس و سیمهای آنها را از نظر فرسودگی و پارگی بررسی کنید.
- هرگز پتوهای برقی را در تمام مدت شب روشن نگذارید، مگر اینکه در دستورالعملهای آنها روشن شده باشد که این کار خطری ندارد. با این کار، ممکن است پتو بیش از حد داغ شود و آتش بگیرد.
- یک چراغ قوهٔ کوچک و تلفن همراه خود را (اگر دارید) شبها کنار رختخوابتان بگذارید تا در موارد اضطراری از آنها استفاده کنید.
- هرگز در رختخواب سیگار نکشید. ممکن است در حالی که سیگارتان روشن است خوابتان ببرد.
- هرگز برای کم کردن نور، روی چراغ خواب پارچه نیندازید. ممکن است پارچه در اثر گرمای لامپ آتش بگیرد.
- کف اتاق خواب را عاری از وسایل و خرده‌ریز نگه‌دارید، خصوصا اگر احتمال بیدار شدن افراد خردسال یا سالخورده طی شب برای رفتن به دستشویی وجود دارد.
- اگر پنجره‌های اتاق خواب قفل دارند، کلیدها را در دسترس خود بگذارید، چون ممکن است لازم باشد در موارد اضطراری از پنجره خارج شوید. اگر در اتاقی کسی می‌خوابد، قفل پنجره‌های آن اتاق را باز بگذارید.

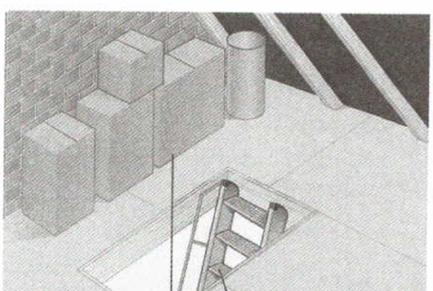
ایمن‌سازی اتاق خواب کودک

- هرگز از بالش یا لحاف در گهوارهٔ کودکان زیر ۱ سال استفاده نکنید.
- کودکان خیلی خردسال را در طبقهٔ فوقانی تختخوابهای دوطبقه نخوابانید، چون ممکن است بیفتند.
- دقت کنید بین تشک و نرده تخت فاصله‌ای نباشد که کودک از آنجا به زمین بیفتد.
- وقتی کودک به سنی رسید که دیگر در گهواره نمی خوابد، باید دور تخت او محافظ باشد تا بیرون نیفتد.
- دقت کنید در نزدیکی گهواره یا تخت کودک چراغ نباشد. زیرا از سویی لامپ داغ می‌شود و از سوی دیگر ممکن است کودک سیم چراغ را بگیرد و بکشد.
- روی پریزهای برق که از آنها استفاده نمی‌کنید، روکش پلاستیکی نصب کنید.
- از چراغ خوابهای دوشاخه‌دار استفاده کنید تا اگر لازم شد کودک شب از رختخواب برخیزد، بتواند راه خود را پیدا کند.
- دستگیره‌هایی روی پنجره‌ها نصب کنید که بتوان گاهی پنجره‌ها را کمی باز کرد تا هوا عوض شود و در صورت وقوع حادثه نیز بتوان کاملا پنجره را باز کرد.



ایمن‌سازی انباری

- اگر انباری در ارتفاع قرار دارد، هرگز از نردبان معمولی برای رفت و آمد به آن استفاده نکنید، چون ناپایدار است و احتمال سقوط وجود دارد. در عوض نردبان ثابت با میلهٔ دستگیره نصب کنید.
- در انباری لامپ نصب کنید و ترجیحا کلید آن خارج از انباری باشد. از کلیدهایی استفاده کنید که رویشان چراغی هست که نشان می‌دهد لامپ داخل انباری روشن است یا خاموش.
- کف انبار را صاف کنید و دیوارها را قفسه‌بندی کنید تا بتوانید با امنیت خاطر در آن راه بروید و اشیا را جابجا کنید.
- قبل از انبار کردن وسایل خیلی سنگین، از فردی مجرب در مسائل ساختمان بخواهید نظر بدهد که ساختمان تحمل بار اضافی مورد نظر را دارد یا خیر.
- اگر انباری در ارتفاع قرار دارد، اشیاء سنگین را طوری بچینید که بار در کل سطح تقسیم شود. وسایل سنگینتر را در کنار دیوارها قرار دهید.





ایمنی در حیاط و باغچه

در باغچه و حیاط خانه خطرات زیادی وجود دارد؛ بنابراین رعایت ایمنی جزئی اساسی از کارهای باغبانی است. مراقب باشید که حصارهای باغچه محکم باشد، خصوصا اگر کودک یا حیوان خانگی دارید. دقت کنید که مسیرهای عبور عاری از خرده‌ریز و آشغال باشند، و محلهای نگهداری ابزار و وسایل قفلهای مناسب داشته باشند. باغبانی به خودی خود می‌تواند سرگرمی خطرناکی باشد، بنابراین مراقب باشید که هنگام کار با ابزار و وسایل، پیشگیریهای لازم را به عمل آورید.

پیشگیری از حوادث در باغچه

- گیاهان یا درختان سمی باغچه را ریشه‌کن یا حصارچینی کنید.
- کودکان و حیوانات خانگی را از نواحی سمپاشی شده دور نگه‌دارید.
- جویهای آب را با شبکهٔ فلزی بپوشانید تا پای کودکان در آنها نرود. این شبکه‌ها مانع جمع شدن زباله در جویها و انسداد آنها نیز می‌شود.
- اگر حوض یا استخر دارید، دور آن را نرده بکشید تا برای کودکان خطری ایجاد نشود.
- از فرغون برای حمل اشیاء سنگین استفاده نکنید چون ناپایدار است. استفاده از چهارچرخه با ارتفاع کم مطمئن‌تر است.
- با برداشتن بارهای سنگین به تنهایی، خطر آسیب کمر را به جان نخرید؛ از دیگران کمک بخواهید.
- هرگز برای برق کشیدن به یک نقطه، سیم برق معمولی را در امتداد نرده یا از زیر خاک نبرید. برای این کار از کابلهای دارای روکش محافظ مخصوص زیر زمین استفاده کنید یا سیم را از ارتفاع ببرید. هر جا تردید داشتید با برقکار مشورت کنید.
- برای روشنایی و آبنماهای باغچه، از سیستم ۱۲ ولت همراه با مبدل (ترانسفورمر) استفاده کنید و سیستم را در محلی خشک و سرپوشیده نصب کنید.
- هنگام استفاده از وسایل برقی مثل چمن‌زن و غیره، همیشه بین وسیله برقی و منبع برق، کلید قطع و وصل قرار دهید. همیشه از تجهیزات ایمنی مانند عینک محافظ، دستکش، و در صورت لزوم گوشی محافظ استفاده کنید.

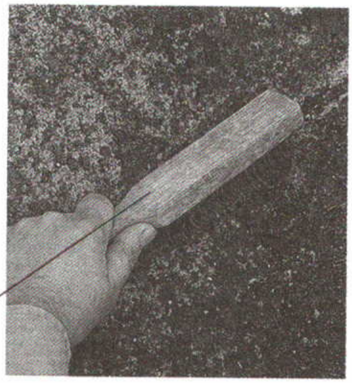
خطرات آب

- کودکان خردسال ممکن است حتی در آبی به عمق چند سانتیمتر خفه شوند. حتی یک سطل آب ممکن است خطرناک باشد.
- اگر حوض دارید، حتما دور و روی آن را با نرده و تور پلاستیکی بپوشانید.
- برای آرامش خاطر کامل، بهتر است از داشتن حوض صرف نظر کنید و به جای آن آب‌نمایی کوچک داشته باشید.
- دقت کنید که هرگونه بشکه و منبع آب حتما درپوش محکم داشته باشد.



ایمن‌سازی مسیرها و نورگیرها

- موزاییکهای شکسته یا ناصاف ممکن است موجب گیر کردن پا و سقوط افراد شود. این گونه موزاییکها را در اسرع وقت مرمت یا تعویض کنید.
- پله‌های یخ‌زده خطرناک است. به سطح افقی پله‌ها نوارهای زبر خودچسب بچسبانید.
- راه دیگر آن است که سطح افقی پله‌ها را با مخلوطی از شن و چسب بپوشانید.



با برس سیمی جلبکهای لغزنده را پاک کنید

- در طول زمستان، مراقب تجمع جلبکها باشید. این جلبکها سطوح را فوق‌العاده لغزنده می‌کنند. این گونه سطوح را با برس زبر و آب و صابون تمیز کنید.
- با آغشته کردن سطوح به مادهٔ ضدقارچ، مانع تجمع مجدد جلبک روی آنها شوید.

محکم کردن حصارها

- دقت کنید که درهای باغچه همیشه قفل باشد و چفتها از دسترس کودکان خردسال خارج باشد.
- اگر دری به یک راه خروجی منتهی می‌شود، چفتی روی آن نصب کنید که کودکان خردسال نتوانند باز کنند. یا چفتی از بیرون نصب کنید که از داخل دیده نشود.
- اگر سگ دارید، یا کودک خردسالی دارید که از باغچه استفاده می‌کند، هرگونه فضای بین نرده‌ها یا پرچین را که ممکن است بتواند از آن رد شود مسدود کنید.
- به یاد داشته باشید به مرور زمان که سگ یا کودک شما بزرگتر می‌شود، شاید لازم باشد ارتفاع پرچین را بالاتر ببرید یا آن را محکمتر کنید.

ایمن‌سازی پارکینگ و انباری

- همیشه پارکینگ، کارگاه، انباری، و امثال آن را محکم قفل کنید.
- بیل، شن‌کش، چاقو و اره، و وسایل برقی را کاملا دور از دسترس کودکان نگه‌دارید.
- روی مواد شیمیایی خطرناک برچسب بزنید و دقت کنید که درب ظروف آنها محکم بسته باشد.
- مواد شیمیایی باغبانی مانند آفت‌کشها و مواد ضدقارچ را خارج از دسترس کودکان نگهداری کنید و هرگز مواد تاریخ گذشته را در دستشویی یا مجرای فاضلاب تخلیه نکنید. این گونه مواد را طبق دستورالعملهای روی جعبهٔ آنها دور بریزید.
- مواد شیمیایی را در ظروف اصلی آنها نگهداری کنید و هرگز آنها را در قوطی یا بطری نوشابه و آب‌میوه نریزید.
- هرگز در نزدیکی دستگاههای متحرکی همچون دستگاه تراش، از لامپ مهتابی استفاده نکنید. لامپ مهتابی لرزش نور خفیفی ایجاد می‌کند که ممکن است موجب خطای حواس و بروز خطر هنگام استفاده از چنین دستگاههایی شود.

بایدها و نبایدها

بایدها

- وقتی زیر ماشین کار می کنید از چهارچرخهٔ کم‌سطح مخصوص استفاده کنید.
- هنگام سنگ یا سنباده زدن از ماسک و عینک برای محافظت خود از گرد و غبار استفاده کنید.
- مواد شیمیایی و ابزار باغبانی را خارج از دسترس کودکان نگهداری کنید.

نبایدها

- اتومبیلتان را در فضای بسته روشن نگه ندارید.
- هویهٔ داغ را روی میز کار رها نکنید تا سرد شود. آن را جایی خارج از دسترس آویزان کنید تا سرد شود.
- ابزار برقی را بدون اینکه خاموش کنید یا از برق بکشید رها نکنید.



آتش‌سوزی در خانه

آمار نشـــان می‌دهد که وقتی جایی آتش بگیرد، کمتر از ۳ دقیقه فرصت دارید از شـــعله‌ها و دود مســـموم‌کننده بگریزید و خود را به جایی امن برسانید. با چنین وقت کمی، حیاتی است که راههای فـرار از خانه را از پیش تعیین و عملیات فرار را با خانواده‌تان از قبل تمرین کرده باشـــید. اگر در طبقات فوقانی زندگی می‌کنید، نردبانهای فرار اضطراری نصب کنید تا شـــانس بیشتری برای فرار داشته باشید. اگر آتش کوچک باشد، بد نیست سعی کنید خودتان آن را با آب، کپسول آتش‌نشانی، یا پتوی آتش‌نشانی خاموش کنید. اما اگر پس از ۳۰ ثانیه هنوز شعله‌ها در حال زبانه کشیدن بود، باید فورا از ساختمان خارج شوید. برای اینکه زود متوجه آتش‌سوزی شوید، در هر یک از طبقات خـانه، زنگ اخطار دود نصب کنید و آنها را مرتبا بررسی کنید.

نحوهٔ عمل

شروع

آیا در همان اتاقی هستید که آتش گرفته است؟
بله
خیر

آیا می‌توانید بدون اینکه خطری برایتان ایجاد شود، وارد اتاق شوید تا وضعیت آتش را بسنجید؟
بله
خیر

آیا آتش کوچک است؟
بله
خیر

آیا پتوی آتش‌نشانی یا کپسول آتش‌نشانی دارید که طرز استفاده از آن را بدانید؟
بله
خیر

آیا موفق شدید آتش را ظرف ۳۰ ثانیه خاموش کنید؟
بله
خیر

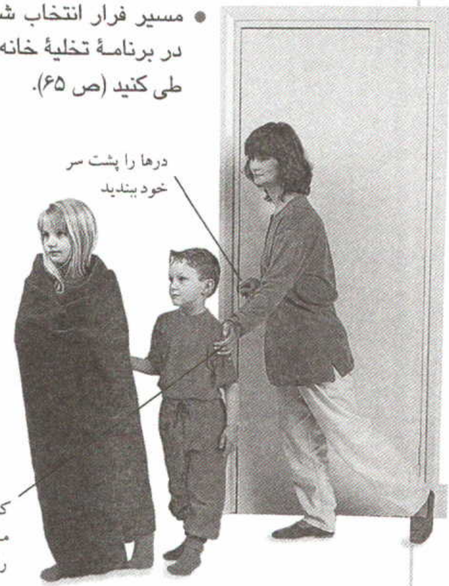
اقدام
ساختمان را تخلیه کنید و با آتش‌نشـانی تمـاس بگیریـد (رک. فرار از آتش سوزی در خانه، ص ۷۳).

اقدام
درها و پنجره‌ها را باز کنید تا دود باقیمانده خارج شود

فرار از آتش‌سوزی در خانه

۱ آگاه کردن اعضای خانواده

- زنگ اخطار دود قاعدتا شما را از وجود دود یا آتش آگاه خواهد کرد، یا شاید هم با چشم خود شروع آتش‌سوزی را ببینید. مطمئن شوید که همهٔ اعضای خانواده از وجود آتش آگاه شده و به‌سرعت در حال خروج هستند.
- مسیر فرار انتخاب شده در برنامهٔ تخلیهٔ خانه را طی کنید (ص ۶۵).



بایدها و نبایدها

بایدها

- قبل از باز کردن هر در، با پشت دستان در و دستگیرهٔ آن را لمس کنید تا مطمئن شوید که داغ نیست.
- درها و پنجره‌ها را پشت سر خود ببندید.
- کلید هر پنجره‌ای که قفل است کنار آن باشد.

نبایدها

- از آسانسور استفاده نکنید.
- از پنجرهٔ طبقات فوقانی به بیرون نپرید، مگر اینکه افراد آتش‌نشانی از شما بخواهند یا در اثر آتش مجبور شوید.
- سرعت گسترش آتش را دست کم نگیرید.

۲ تخلیهٔ ساختمان

- در حین بیرون رفتن، در صورت امکان درها و پنجره‌های داخلی را ببندید تا گسترش دود و آتش مهار شود.
- قبل از باز کردن هر دری، ابتدا با پشت دستتان در یا دستگیرهٔ آن را لمس کنید تا مطمئن شوید که داغ نیست. اگر داغ باشد، نشانهٔ وجود آتش در آن اتاق است؛ بنابراین مسیر دیگری را انتخاب کنید.
- اگر دود غلیظ وجود دارد، دستمالی روی دهان و بینی خود قرار دهید و تا می‌توانید در ارتفاع پایینتری سینه‌خیز حرکت کنید.
- اگر آتش یا دود مسیر فرارتان را مسدود کرد، راه دیگری برای خروج بیابید.
- وقتی به خارج از ساختمان رسیدید، در نقطهٔ تجمع مورد توافق خود جمع شوید و بررسی کنید که همه حاضرند یا خیر.

۳ با آتش‌نشانی تماس بگیرید

- با آتش‌نشانی تماس بگیرید، نشانی خود را به طور واضح بگویید، و اگر هنوز کسی در ساختمان هست یا کسی مجروح شده است به متصدی مربوط بگویید.

! اگر در طبقات فوقانی به دام افتادید

- به اتاقی در جلوی ساختمان بروید که نجات‌دهندگان بتوانند شما را ببینند.
- در را ببندید و پتویی زیر در فرو کنید که جلوی ورود دود را بگیرد.
- پنجره‌ای را باز کنید و با فریاد کمک بخواهید.
- اگر نردبان فرار اضطراری دارید از آن استفاده کنید (کادر پایین را ببینید).

استفاده از نردبان فرار اضطراری

- نردبان را طبق دستورالعملهای آن باز و متصل کنید. در صورت امکان نردبان را طوری نصب کنید که از روی پنجره‌های زیرین عبور نکند، زیرا این خطر وجود دارد که با پایین رفتن از آن وارد شعله‌های آتش شوید.
- به کودکان و سالخوردگان کمک کنید که بدون آسیب دیدن از نردبان پایین بروند. به آنها قوت قلب بدهید و یادآوری کنید که به پایین نگاه نکنند.
- برای کودکان خردسال از بندهای نگهدارندهٔ مخصوص همراه نردبان استفاده کنید.



نحوهٔ رفتار در زمان آتش‌سوزی

۱ تماس با آتش‌نشانی

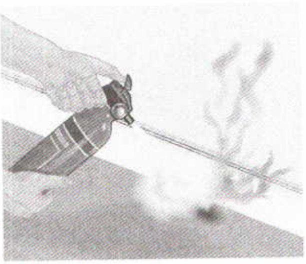
- سعی نکنید خودتان آتش را خاموش کنید مگر اینکه آتش کوچک باشد، زود متوجه آن شوید، و کپسول آتش‌نشانی یا پتوی آتش‌نشانی داشته باشید.
- اگر تردید دارید، با آتش‌نشانی تماس بگیرید و در صورت لزوم ساختمان را تخلیه کنید.

۲ حفاظت از خود

- مطمئن شوید که اگر آتش از کنترل خارج شود قادر به عقب نشینی سریع و بی‌خطر از محل هستید.
- اگر پس از ۳۰ ثانیه هنوز آتش شعله‌ور است، فورا خانه را تخلیه کنید و با آتش‌نشانی تماس بگیرید.

استفاده از پتو و کپسول آتش‌نشانی

- پتوی آتش‌نشانی را از محفظهٔ آن خارج کنید و آن را بتکانید تا باز شود.
- پتو را طوری بالا بگیرید که دستهایتان را از آتش محافظت کند.
- پتو را روی شعله‌های آتش بیندازید و بگذارید بماند تا وقتی که آتش خاموش شود.
- دهانهٔ کپسول آتش‌نشانی پودر خشک را به طرف قاعدهٔ شعله‌های آتش بگیرید و به طرفین حرکت دهید.



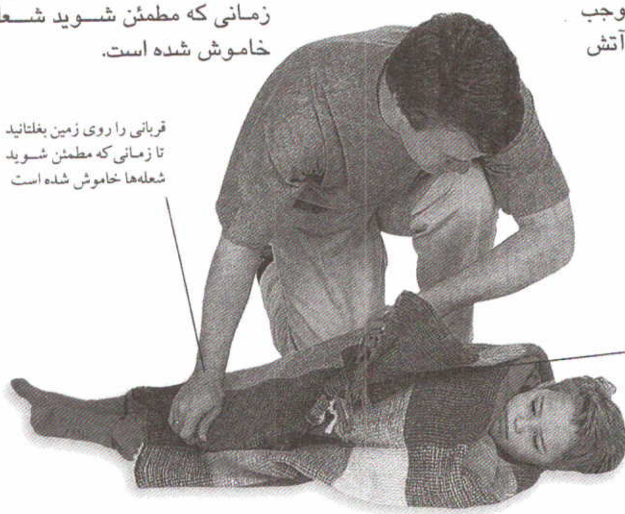
خاموش کردن لباسهای آتش گرفته

۱ جلوگیری از بالا رفتن شعله‌ها

- اگر لباسهای شخص دیگری آتش گرفته است، او را روی زمین بخوابانید تا شعله‌ها به طرف دهان و مجرای تنفسی او نروند.
- اگر لباسهای خودتان آتش گرفته است، فورا بخوابید تا شعله‌ها به طرف دهان و مجرای تنفستان نرود. اگر سعی کنید بدوید تا کمک بگیرید، حرکت شما موجب شعله‌ور شدن بیشتر آتش می‌شود.

۲ خفه کردن شعله‌ها

- قربانی یا خودتان را در یک پتو، قالیچه، یا پالتوی پشمی یا نخی ضخیم بپیچید تا شعله‌های آتش خفه شود. برای این کار از پارچه‌های حاوی الیاف مصنوعی استفاده نکنید.
- قربانی یا خودتان را روی زمین بغلتانید تا زمانی که مطمئن شوید شعله‌های آتش خاموش شده است.



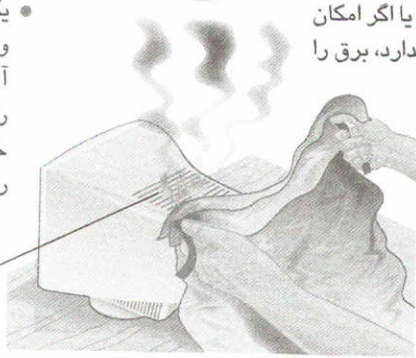
خاموش کردن آتش‌سوزی ناشی از برق

۱ قطع منبع برق

- وسیلهٔ برقی را از برق بکشید، یا اگر امکان انجام بدون خطر این کار وجود ندارد، برق را از کنتور اصلی قطع کنید.
- اگر مانیتور کامپیوتر یا تلویزیون آتش گرفته باشد، امکان انفجار لامپ تصویر آن وجود دارد. بنابراین از کنار یا پشت به آن نزدیک شوید.

۲ خفه کردن شعله‌ها

- یک پتوی آتش‌نشانی روی وسیلهٔ برقی بیندازید تا آتش خفه شود، یا شعله‌ها را با کپسول آتش‌نشانی خاموش کنید (کادر روبرو را ببینید).



پتوی آتش‌نشانی را از پشت روی مانیتور در حال سوختن بیندازید

خاموش کردن آتش شومینه

۱ خاموش کردن شعله‌ها با آب

- با دقت روی آتش داخل شومینه، آب حاوی مواد شوینده بریزید. بخار آب قاعدتا موجب خاموش شدن شعله‌های داخل شومینه می‌شود. به ریختن آب ادامه دهید تا زمانی که مطمئن شوید آتش خاموش شده است.
- از کسی بخواهید بیرون برود و ببیند از دودکش شعله خارج می‌شود یا خیر.

۲ کمک خواستن

- اگر پس از آب ریختن در شومینه، هنوز آتش شعله‌ور است، فورا با آتش‌نشانی تماس بگیرید و خانه را تخلیه کنید.
- قبل از استفادهٔ مجدد از شومینه، دودکش را بدهید بررسی و تمیز کنند.

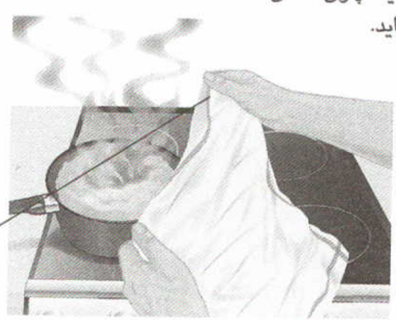
خاموش کردن تابهٔ شعله‌ور

۱ نزدیک شدن به آتش

- شعلهٔ گاز را خاموش کنید.
- سعی نکنید تابه را حرکت دهید، چون ممکن است شعله‌ها به طرف شما بیاید.
- روی تابهٔ شعله‌ور آب نریزید، زیرا آب موجب پخش شدن روغن در حال سوختن و در نتیجه پخش شدن آتش می‌شود.

۲ خفه کردن شعله‌ها

- شعله‌ها را با پتوی آتش‌نشانی بپوشانید (کادر روبرو را ببینید). اگر پتوی آتش‌نشانی ندارید، از حوله‌ای که در آب خیس کرده‌اید استفاده کنید.



هنگام نزدیک شدن به تابهٔ شعله‌ور، دستهایتان را محافظت کنید



نشت گاز

گاز طبیعی سـمی نیست اما وقتی با هوا مخلوط شـود فوق‌العاده قابل انفجار می‌شود و می‌تواند خانه‌ای را نابود کند. سـعی نکنید تعمیرات لوله‌کشی گاز طبیعی منزل را خودتان انجام دهید. این یکی از معدود زمینه‌های تعمیرات خانگی است که در آن هر نوع تعمیر یا مرمتی حتما باید توسط تکنسین مجاز انجام شود. از آنجا که گاز طبیعی بو ندارد، هم به کپسولهای گاز مایع و هم به گاز لوله‌کشـی بویی مصنوعی اضافه می‌کنند تا هرگونه نشتی آن فورا مشخص شود. اگر بوی نشت گاز به مشامتان رسید، باید فورا اقدام کنید.

نحوهٔ عمل

شروع

آیا بوی گاز در داخل خانه به مشام می‌رسد یا خارج؟

- خارج
- داخل

اقدام

فورا با شرکت گاز تماس بگیرید

آیا وسایل برقی یا لامپ روشن وجود دارد؟

- بله
- خیر

اقدام

بگذارید روشن بمانند، به استثنای اجاق برقی، که باید خاموش شود. هرگونه شعلهٔ باز را خاموش کنید و اتاق را تهویه نمایید

اقدام

هیچگونه وسیله یا لامپی را روشن نکنید. هرگونه شعلهٔ باز را خاموش کنید

آیا پیچ شعلهٔ اجاق گاز باز مانده است؟

- بله
- خیر

اقدام

شیر گاز را ببندید و پنجره ها را باز کنید تا اتاق تهویه شود

آیا شمعک اجاق گاز، آبگرمکن، یا بخاری گازی خاموش شده است؟

- بله
- خیر

اقدام

وقتی اتاق خوب تهویه شد و دیگر بوی گاز به مشام نرسید، دوباره شمعک (پیلوت) را روشن کنید

اقدام

گاز را از شیر اصلی قطع کنید و فورا با شرکت گاز تماس بگیرید

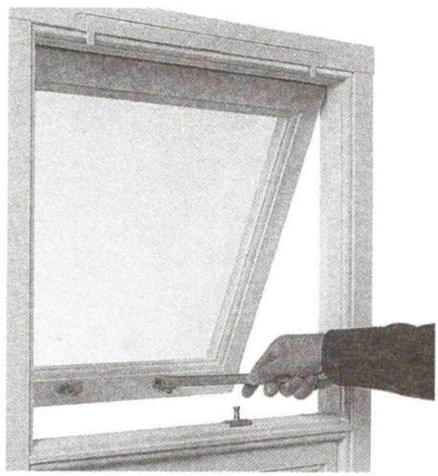
اگر مشکوک به نشت گاز شدید

۱ جلوگیری از خطر انفجار

- به محض اینکه بوی گاز به مشامتان رسید، یا حتی اگر بوی گاز به مشامتان نمی‌رسد اما مشکوک هستید که یک وسیلهٔ گازسوز نشت می‌کند، هرگونه شعلهٔ باز، مانند سیگار یا شمع را فورا خاموش کنید.
- هرگونه اجاق برقی را خاموش کنید.
- به هیچ وسیلهٔ برقی دیگر، از جمله کلیدهای برق، دست نزنید. روشن یا خاموش کردن هر وسیلهٔ برقی ممکن است جرقه‌ای ایجاد کند که موجب انفجار گاز جمع شده شود.

۲ تهویهٔ اتاق

- اگر متوجه شدید یک شیر گاز باز است، فورا آن را ببندید. پنجره‌ها و درهای بیرونی را باز کنید.



بایدها و نبایدها

بایدها

- سیگار و هر نوع شعلهٔ باز را خاموش کنید.
- وسایل گازسوز و شمعکها را بررسی کنید.
- شیر کپسول گاز یا ورودی اصلی گاز را ببندید.

نبایدها

- هیچ لامپ یا وسیلهٔ برقی را روشن نکنید.
- تا زمانی که از خانه خارج نشده‌اید از تلفن یا تلفن همراه استفاده نکنید.
- فراموش نکنید که پس از برطرف شدن نشتی، شمعکها را روشن کنید.

۳ بررسی نشت

همهٔ وسایل گازسوز را بررسی کنید و شیر اصلی گاز (نزدیک کنتور) یا شیر کپسول گاز را ببندید.

اعضای خانواده را بیرون بفرستید تا اینکه بوی گاز از بین برود.

۴ کمک خواستن

- اگر نتوانستید منبع نشت گاز را مشخص کنید، یا متوجه آن شدید اما دریافتید که نباید اقدام به اصلاح آن کنید، خانه را تخلیه کنید.
- از خارج منزل با شماره تلفن اضطراری شرکت گاز تماس بگیرید.
- اعضای خانواده را خارج از خانه نگه‌دارید تا وقتی که کارکنان شرکت گاز بگویند خطر رفع شده است.
- به همسایگان اطلاع دهید که متوجه نشت گاز شده‌اید.
- وقتی تعمیرات به پایان رسید، فراموش نکنید که شمعک همهٔ دستگاههای گازسوز منزل را روشن کنید.

! زنگ اخطار مونواکسید کربن

- می‌توانید در نزدیکی آبگرمکن یا دیگر وسایل گازسوز زنگ اخطار وجود گاز مونواکسید کربن نصب کنید (ص ۶۵).
- آشکارساز مونواکسید کربن نیز می‌توان نصب کرد. این آشکارسازها هنگام وجود گاز مذکور در هوا، تغییر رنگ می‌دهند.
- اگر زنگ اخطار به صدا درآمد یا آشکارساز تغییر رنگ داد، درها و پنجره‌ها را باز کنید تا اتاق تهویه شود.
- وسیله‌ای را که نشت می‌کند خاموش کنید (یا اگر در مورد منبع نشت مطمئن نیستید، شیر اصلی گاز را ببندید). با یک تعمیرکار تماس بگیرید تا دستگاه را تعمیر کند.



مشکلات لوله‌کشی آب

آب لوله‌کشی منزل اگر در غیر محل خود جاری شود می‌تواند موجب خسارات بزرگی شود، و توانایی انجام تعمیرات اضطراری می‌تواند مانع از تبدیل یک مشکل جزئی به یک فاجعه شود. در چنین مواردی، داشتن اطلاعاتی ابتدایی همچون محل شیر اصلی آب یا نحوهٔ تخلیهٔ مخزن آب می‌تواند بسیار موثر واقع شود.

نحوهٔ عمل

شروع

آیا آب از سقف نشت می‌کند؟
- بله
- خیر

آیا آب از اتاقک زیر شیروانی یا بام خانه نشت می‌کند؟
- بله
- خیر

آیا آب از وسیله‌ای در آشپزخانه نشت می‌کند؟
- بله
- خیر

به طبقهٔ بالا دسترسی دارید؟
- بله
- خیر

آیا یکی از رادیاتورها یا لوله‌ها نشت دارد؟
- بله
- خیر

اقدام

به طبقهٔ بالا بروید و بررسی کنید که همهٔ شیرهای آب بسته است یا خیر

اقدام

به اتاقک زیر شیروانی یا پشت بام بروید و ببینید لوله‌ای ترکیده است یا مخزن آب آسیب دیده است یا خیر. در صورت لزوم تعمیر کنید (رک. ترکیدگی لوله، ص ۸۰ یا تعمیر نشتی مخزن آب، ص ۷۹). بام را بررسی کنید و در صورت نشت تعمیر کنید (رک. نشت بام، ص ۹۸)

اقدام

با کسی که کلید طبقهٔ بالا را در اختیار دارد یا شرکت آب منطقه تماس بگیرید

اقدام

اگر ماشین لباسشویی یا ظرفشویی نشت می‌کند، آب‌بندی درب آن و لوله‌های ورود و خروج آب را بررسی کنید

اقدام

اگر هنوز در مورد علت نشت مطمئن نیستید، آب را از شیر اصلی کنار کنتور قطع کنید، مخزن آب را تخلیه کنید، و لوله‌کش خبر کنید

اقدام

اگر رادیاتور نشت می‌کند، آن را تعمیر کنید (رک. نشت رادیاتور، ص ۸۵). اگر لوله‌ای ترکیده است، آن را تعمیر کنید (رک. ترکیدگی لوله، ص ۸۰)

نشت آب از سقف

۱ بستن شیر اصلی آب

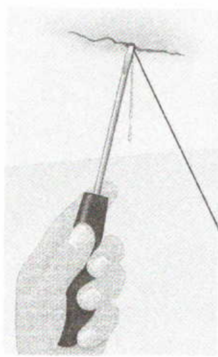
- به سراغ شیر اصلی آب بروید و آن را ببندید.

۲ تخلیهٔ سیستم

- مشعل دستگاه حرارت مرکزی را خاموش کنید تا از داغ شدن لوله‌ها جلوگیری شود.
- شیرهای آب سرد طبقهٔ بالا را باز بگذارید و فلاش‌تانک توالتهایی را که از مخزن آب تغذیه می‌شوند تخلیه کنید تا سطح آب در مخزن کم شود.

۳ کاهش فشار

- زیر آبی که از سقف چکه می‌کند سطلی قرار دهید.
- اگر سقف ترک خورده است، آن را با پیچ گوشتی بزرگ کنید تا جریان آب بیشتر شود و وزن آب روی سقف کاهش یابد.
- اگر سقف شکم داده است، سطلها یا تشتهای بیشتری زیر آن بگذارید و سپس در آن شکاف ایجاد کنید.



شکاف سقف را با پیچ گوشتی بزرگ کنید

ضروریات

جعبهٔ ابزار لوله‌کشی

- نوار تفلن
- کنف
- آچار فرانسه
- لوله‌بازکن
- آچار شلاقی
- فنر لوله‌بازکن
- مهره با واشر لاستیکی و فلزی
- چسب دوقلو

۴ پیدا کردن منبع نشت

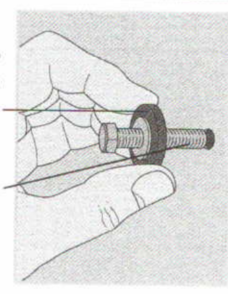
- اگر آب از سقف می‌آید، اتاق یا آپارتمانی را که درست بالای آن قرار دارد بررسی کنید.
- اگر آب از اتاقک زیر شیروانی می‌آید، بررسی کنید که لوله‌ای ترکیده است یا مخزن آب آسیب دیده است و هرگونه نشتی را تعمیر کنید (ص ۸۰ و پایین). اگر لوله‌ها و مخزن آب سالم‌اند، دنبال سوراخ در خود سقف بگردید و در صورت لزوم مرمت کنید (ص ۹۸).

! خطرات آب و برق

- اگر آب از محل آویز لامپ یا به روی یک وسیلهٔ برقی می‌چکد، به محل چکهٔ آب یا وسیلهٔ برقی یا کلید کنترل آن دست نزنید. برق را از محل کنتور اصلی قطع کنید و فورا برقکار خبر کنید.

تعمیر نشتی مخزن آب

- جریان آب را از شیر اصلی آن قطع کنید.
- همهٔ شیرهای آب سرد طبقات فوقانی را باز بگذارید و فلاش تانک توالتهایی را که از مخزن آب تغذیه می‌شوند تخلیه کنید تا اینکه مخزن آب خالی شود.
- اگر در ته مخزن آبی باقی ماند، آن را با ظرف خالی کنید.
- اگر مخزن سوراخ کوچک دارد، آن را با دریل بزرگتر کنید و پیچی با واشر لاستیکی و فلزی در هر دو سوی سوراخ ببندید. اگر سوراخ در گوشه قرار دارد، از چسب دوقلو استفاده کنید.
- در اسرع وقت، مخزنی را که نشت داشت با یک مخزن سبک از جنس پلی‌اتیلن تعویض کنید.





ترکیدگی لوله

۱ پیدا کردن لولهٔ یخ‌زده

- آب هنگامی که منجمد می‌شود انبساط می‌یابد، و این امر ممکن است موجب شکاف برداشتن لوله‌های قدیمی یا حتی اتصالات لوله‌های مسی شود.
- اگر لوله‌های مسی دارید، اتصالات آنها را بررسی کنید تا ببینید که هیچیک از آنها باز نشده است.
- اگر لوله‌های سربی دارید، به دنبال یخ در محلهایی که دیوارهٔ لوله ترک برداشته است بگردید.
- لوله‌های آب فقط در ناحیه‌ای از بام که عایق ندارد، خارج از خانه، یا در خانه‌ای که سیستم حرارت مرکزی ندارد ممکن است یخ بزنند.

۲ تعمیر لولهٔ ترکیده

- اگر بدنهٔ لوله آسیب دیده است، دور ناحیهٔ ترک‌خورده نوارچسب مخصوص تعمیر لوله بپیچید.



دور لولهٔ آسیب‌دیده نوارچسب مخصوص تعمیر لوله بپیچید تا آب‌بندی شود

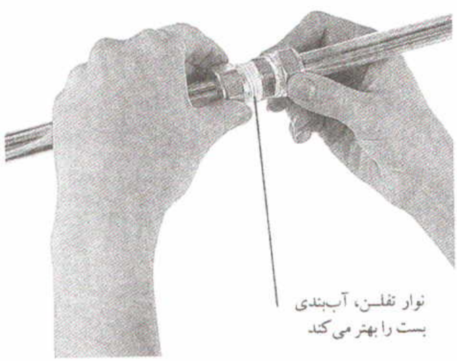
- در صورت لزوم یخ لوله را آب کنید (کادر پایین را ببینید).
- برای تعمیر دائمی، لوله‌کش بیاورید.

۳ قطع جریان آب

- اگر یکی از محلهای اتصال لوله‌ها آسیب دیده است، ابتدا جریان آب ورودی به لوله را قطع کنید و سپس محل اتصال را تعمیر کنید.
- اگر قبل از محل اتصال معیوب، شیری وجود ندارد، شیر اصلی آب را قطع کنید و همهٔ شیرها را باز بگذارید تا لوله‌ها تخلیه شوند.

۴ تعمیر محل اتصال

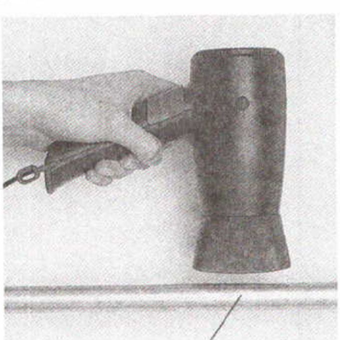
- یخ محل اتصال را آب کنید (کادر پایین را ببینید)
- بست را باز کنید، دور نواحی رزوه‌دار نوار تفلن بپیچید، و سپس دوباره آن را ببندید.



نوار تفلن، آب‌بندی بست را بهتر می‌کند

رفع انجماد لوله‌های یخ‌زده

- اگر در زمستان شیری را باز کردید و آب نیامد، ممکن است لوله یخ زده باشد.
- لوله‌ای که آن شیر را تغذیه می‌کند پیدا کنید، سپس در امتداد آن دست بکشید تا ناحیهٔ یخ زده را پیدا کنید.
- ناحیهٔ یخ زدهٔ لوله علاوه بر اینکه خیلی سرد است، ممکن است در اثر فشار یخ برآمدگی نیز داشته باشد.
- لوله را با دقت از نظر ترک‌خوردگی بررسی کنید.
- اگر ترک‌خوردگی مشاهده کردید، قبل از رفع انجماد لوله به سراغ مرحلهٔ ۲ بالا بروید. در غیر این صورت، با ملایمت رفع انجماد کنید.
- یک کیسهٔ آب داغ یا پارچهٔ داغ روی لوله بگذارید، یا آن را با سشوار گرم کنید.
- از مشعل برای رفع انجماد هیچ‌گونه لوله‌کشی استفاده نکنید، زیرا گرمای شدید ممکن است به آن آسیب برساند.



ناحیهٔ منجمد را با ملایمت حرارت دهید

گرفتگی ظرفشویی

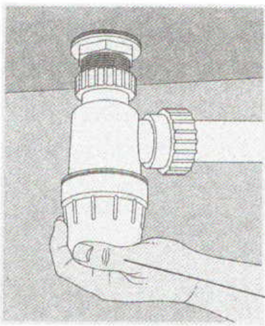
۱ استفاده از لوله‌بازکن دستی

- دور لبهٔ لوله‌بازکن وازلین بمالید.
- سوراخ سرریز لوله‌بازکن را با تکه‌ای پارچه مسدود کنید، سپس لوله‌بازکن را روی دهانهٔ مجرای فاضلاب بگذارید. آب را باز بگذارید تا حدود ۵ سانتیمتر در ظرفشویی بایستد.
- چند دقیقه محکم تلمبه بزنید تا اگر انسداد جزئی است برطرف شود.
- اگر نتیجه نگرفتید، مقداری مادهٔ لوله‌بازکنی را در آب داغ حل کنید و آن را در مجرای فاضلاب بریزید (یا از محلولهای آماده استفاده کنید).


سوراخ سرریز را با پارچه مسدود کنید
لوله‌بازکن را روی مجرای فاضلاب قرار دهید و چند بار تلمبه بزنید

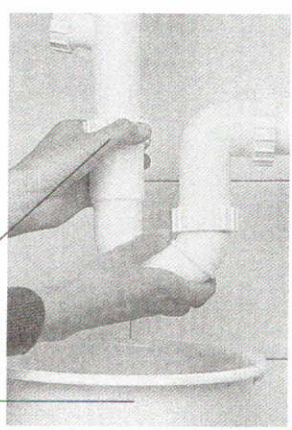
خالی کردن سیفون

- اگر ظرفشویی هنوز مسدود است، سطلی در زیر سیفون واقع در زیر ظرفشویی بگذارید و پایهٔ آن را باز کنید.
- یک فنر لوله‌بازکنی را به درون مجرای فاضلاب برانید تا انسداد رفع شود.
- اگر موفق نشدید، فنر را از زیر سیفون به داخل لولهٔ فاضلاب برانید. سعی کنید زباله‌های گیر کرده را به طرف خودتان بکشید نه اینکه به طرف داخل لوله برانید.
- پایهٔ سیفون را در جای خود بگذارید و محکم بپیچید.


پایهٔ سیفون را باز کنید

۲ بررسی گلویی

- در مورد سیفونهای U شکل که درپوش تخلیه دارند، ظرفی زیر آن قرار دهید و سپس درپوش تخلیه را با آچار باز کنید.
- تکه چوبی در زانویی قرار دهید تا در حین کار حرکت نکند. زباله‌های گیرکرده را خالی کنید و سپس درپوش تخلیه را در جای خود ببندید.
- در مورد گلویی‌های قابل باز شدن، بستها را باز کنید، قسمت U شکل را بیرون بیاورید، و آب آن را در سطل بریزید. زباله‌های گیر کرده در لوله را خارج کنید و سپس قسمت U شکل را در جای خود ببندید.


هر دو طرف گلویی را باز و انسداد را برطرف کنید
سطلی بگذارید تا آب در آن بریزد

۳ بررسی فاضلاب اصلی

- اگر لوله هنوز مسدود است، ممکن است مشکلی در مجرای اصلی فاضلاب وجود داشته باشد.
- به همهٔ دریچه‌های فاضلاب به نوبت از خانه تا خیابان نگاه کنید. اگر دیدید زیر یکی از دریچه‌ها آب جمع شده است، انسداد بین آن دریچه و کانال اصلی فاضلاب در خیابان رخ داده است.
- برای تمیز کردن مجرا، لوله‌بازکن خبر کنید.

چکه کردن شیر آب

۱ قطع آب

- شـیر آبی که چکه کند هم باعث اذیت است و هم موجب اتلاف آب گرانبها می‌شود.
- در هوای خیلی سـرد، آبی که از شیر چکه می‌کند ممکن است در طول شب یخ بزند و باعث ترکیدگی لوله شود.
- در مناطقی که آب دارای املاح است، شیری که چکه می‌کند ممکن است موجب ایجاد لکه و تجمع مواد آهکی بر روی ظرفشویی و وان شود.
- قبل از شروع کار تعمیر، جریان آب را قطع کنید.
- شیر واقع در بالاتر از محل تعمیر را ببندید. اگر چنین شیری وجود ندارد، تنها راه قطع آب، تخلیهٔ مخزن آب است (رک. نشتی مخزن آب، ص ۷۹).

۲ تماس با لوله‌کش

- چکه کردن شیرهای آب بیشتر به دلیل خرابی واشر است.
- برای تعویض واشر، لازم است درپوش شیر را باز کنید. شیرهای جدید ساختمان پیچیده‌ای دارند و انجام این کار در مورد آنها دشوار است. اگر مطمئن نیستید که می‌توانید این کار را انجام دهید، لوله‌کش خبر کنید.

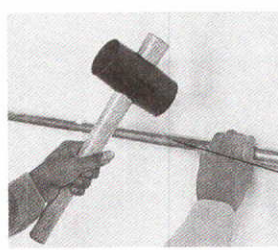
رفع صدای چکهٔ آب

- تا زمانی که شیر را تعمیر کنید، با بستن یک تکه نخ به دور دهانهٔ آن، صدای آن را قطع کنید. سر دیگر نخ را داخل مجرای فاضلاب بگذارید. قطرات آب در امتداد نخ به داخل مجرای فاضلاب می‌روند.

هواگیری لوله‌های آب

۱ خارج کردن هوا

- اگر وقتی شیر آب را باز می‌کنید، آبی خارج نمی‌شود و لوله صدای بلندی از خود خارج می‌کند، احتمالا هوا در لوله گیر کرده است.
- ممکن است با زدن ملایم چکش لاستیکی در امتداد لوله‌ای که به شیر مورد نظر منتهی می‌شود، بتوانید هوای به دام افتاده را از آن خارج کنید.



با ملایمت به لوله ضربه بزنید تا هوای به دام افتاده خارج شود

۲ باز کردن شیرها

- اگر به این ترتیب نتوانستید هوا را خارج کنید، همهٔ شیرها را کاملا باز کنید تا شاید هوا خارج شود.

۳ استفاده از شیلنگ

- اگر با این روش نیز نتیجه نگرفتید، یک شیلنگ آب را به شیری که مشکل دارد متصل کنید و سر دیگر شیلنگ را به شیری که از لولهٔ اصلی آب تغذیه می‌شود (مثلا شیر آب سرد ظرفشویی آشپزخانه) وصل کنید.
- ابتدا شیر مشکل‌دار و سپس شیر آب متصل به سر دیگر شیلنگ را باز کنید. فشار آبی که وارد شیر مشکل‌دار می‌شود قاعدتا باید هوای به دام افتاده در آن را به طرف مخزن آب براند.
- وقتی صدای شیر قطع شد، شیرها را ببندید و شیلنگ را از شیر لولهٔ اصلی جدا کنید.
- آب شیلنگ را خارج کنید و سپس شیلنگ را از شیری که مشکل داشت جدا کنید.
- اگر لوله‌ها زیاد هوا می‌گیرند، ممکن است فشار لولهٔ اصلی آب نیاز به تنظیم داشته باشد. برای این کار لوله‌کش خبر کنید.

گرفتگی توالت

۱ سعی در رفع گرفتگی

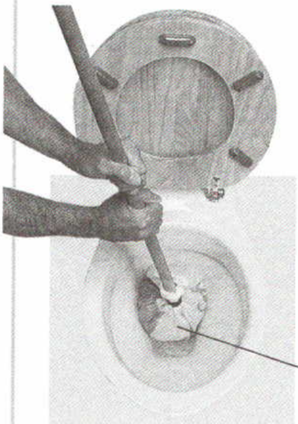
- اگر وقتی فلاش‌تانک را تخلیه می‌کنید، آب از چاهک توالت به‌راحتی پایین نمی‌رود، توالت گرفته است.
- به ریختن آب ادامه ندهید، چون ممکن است آب بالاتر بیاید و سرریز کند.
- با یک چوب‌رختی خم‌شده یا فنر لوله‌بازکنی سعی کنید اگر گرفتگی درست در زیر گلویی است، آن را رفع کنید.

۲ سعی در استفاده از فشار آب

- اگر با این روش نتیجه نگرفتید، مقداری از آب داخل کاسهٔ توالت را با ظرفی خارج کنید.
- یک سطل آب را در توالت بریزید. اگر گرفتگی جزئی است، ممکن است فشار این مقدار آب برای رفع آن کافی باشد.

۳ استفاده از لوله‌بازکن دستی

- اگر گرفتگی برطرف نشد، از لوله‌بازکن دستی استفاده کنید یا به سر یک زمین‌شوی کهنه، نایلون ببندید.
- تلمبه بزنید یا سر زمین‌شوی را در مجرای توالت وارد و خارج کنید. سعی کنید خیلی فشار نیاورید چون ممکن است کاسهٔ توالت بشکند.
- اگر توالت باز نشد، یا مایل نبودید هیچیک از این راهها را امتحان کنید، لوله‌کش خبر کنید.



محکم اما با احتیاط تلمبه بزنید تا کاسهٔ توالت نشکند

چکه کردن لولهٔ سرریز

۱ تعیین محل

- چکه کردن لولهٔ سرریز مخزن آب یا فلاش‌تانک دستشویی به این معناست که سطح آب داخل مخزن تنظیم نیست.
- چکه کردن لولهٔ سرریز را نادیده نگیرید؛ زیرا ممکن است چکه کردن ناگهان تبدیل به سرریز شدید و آب‌گرفتگی شود، یا آب منجمد شود و لوله را بترکاند.
- داخل مخزن آب را نگاه کنید یا درب فلاش‌تانک را بردارید. شناور روی آب، وسیله‌ای به شکل توپ است که به کنارهٔ مخزن یا فلاش‌تانک متصل است. این شناور به شیری متصل است که وقتی مخزن یا فلاش‌تانک پر می‌شود آن را قطع می‌کند.

۲ بررسی شیر و توپی شناور

- ابتدا شیر شناور را بررسی کنید. اگر واشر آن خراب شده باشد، حتی وقتی که توپی شناور به بالاترین وضعیت خود رسیده باشد، باز هم آب وارد مخزن یا فلاش‌تانک می‌شود.
- توپی شناور را بررسی کنید تا ببینید که سوراخی دارد یا خیر. آن را تکان دهید تا ببینید آب در آن هست یا خیر.
- در صورت لزوم واشر یا شناور را تعویض کنید.

۳ تماس با لوله‌کش

- اگر شیر شکسته باشد، لازم است برای تعمیر آن لوله‌کش خبر کنید.

مشکلات دستگاه حرارت مرکزی (شوفاژ)

دستگاه حرارت مرکزی منزل شما که شامل دیگ و پمپ، رادیاتورها، و منبع انبساط است، اگر یکی از رادیاتورها نشتی داشته باشد یا هوا بگیرد، یا پمپ گیر کرده باشد، ممکن است به نحو موثر کار نکند. معمولا این مشکلات را به‌راحتی می‌شود رفع کرد. با استفاده از نمودار زیر مشکل را شناسایی کنید و سپس با دستورالعملهای صفحهٔ مقابل مشکل را رفع کنید. یا با لوله‌کش یا سرویسکار شوفاژ تماس بگیرید.

نحوهٔ عمل

شروع

مشکل گرمایی شما چیست؟
- یکی از رادیاتورها کار نمی‌کند
- هیچیک از رادیاتورها کار نمی‌کند
- رادیاتور یا محل اتصال لوله‌ها چکه می‌کند

هیچ بخشی از رادیاتور گرم هست؟
- بله
- خیر

اقدام
نشتی رادیاتور (رک. کار نکردن رادیاتور، ص ۸۵)

تایمر و ترموستاتها درست تنظیم شده‌اند؟
- بله
- خیر

اقدام
ترموستاتها یا تایمر را تنظیم کنید

محل اتصال نشت می‌کند یا خود رادیاتور؟
- محل اتصال
- رادیاتور

اقدام
تعمیر محل اتصال (رک. نشتی رادیاتور، ص ۸۵)

پمپ شوفاژ درست کار می‌کند؟
- بله
- خیر

اقدام
پمپ را هواگیری کنید (رک. گیر کردن پمپ شوفاژ، ص ۸۵)

اقدام
لوله‌کش خبر کنید

اقدام
سوراخهای رادیاتور را ببندید (رک. نشتی رادیاتور، ص ۸۵)

اقدام
شیر اطمینان باز است (رک. کار نکردن رادیاتور، ص ۸۵)

کار نکردن رادیاتور

۱ بررسی شیر

- بررسی کنید که شیر پایین رادیاتور کاملا باز هست یا خیر.

۲ بررسی ترموستاتها

- ببینید ترموستات اصلی شوفاژخانه و ترموستات خود رادیاتور (در صورت وجود) روی تنظیم درست قرار دارند یا خیر.

۳ هواگیری رادیاتور

- یک آچار هواگیری روی پیچ هواگیری واقع در یک طرف بالای رادیاتور قرار دهید.
- یک پارچه زیر پیچ هواگیری بگیرید و آچار را در جهت خلاف عقربه‌های ساعت بچرخانید تا اینکه صدای خروج هوا را بشنوید.
- به محض اینکه آب شروع به خارج شدن کرد، آچار را در جهت حرکت عقربه‌های ساعت بچرخانید.

نشت رادیاتور

۱ یافتن نشتی

- محل نشتی را مشخص کنید. آب ممکن است از محل اتصال بین لوله و رادیاتور یا سوراخ ریزی در رادیاتور که در اثر فرسودگی ایجاد شده است خارج شود.

۲ تعمیر محل اتصال

- مهره را با آچار سفت کنید.
- اگر هنوز آب نشت می‌کند، سیستم شوفاژ را خاموش کنید و لوله‌کش خبر کنید.

۳ مسدود کردن سوراخهای کوچک

- به منبع انبساط، مایع آب‌بندی رادیاتور اضافه کنید.
- یک سر شیلنگی را به شیر تخلیهٔ دستگاه شوفاژ (که معمولا زیر دیگ یا آخرین رادیاتور قرار دارد) وصل کنید و سر دیگر شیلنگ را در ظرفشویی یا مجرای فاضلاب قرار دهید و آب سیستم را تخلیه کنید. مایع آب‌بندی در سیستم جاری می‌شود و محل نشت را می‌بندد.
- استفاده از مایع آب‌بندی فقط یک اقدام موقت است، بنابراین در اسرع وقت رادیاتور را تعویض کنید.

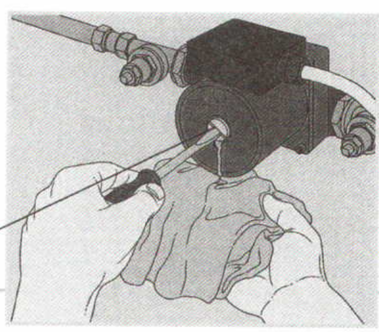
گیر کردن پمپ شوفاژخانه

۱ پیدا کردن شیر

- پمپ شوفاژخانه را خاموش کنید (محل آن نزدیک دیگ آب داغ شوفاژخانه است) و شیر هواگیری آن را پیدا کنید.
- یک پیچ‌گوشتی در شیر هواگیری قرار دهید و پارچه‌ای دم دست داشته باشید که پس از خروج هوا، آب را با آن بگیرید.

۲ گرفتن هوا

- هوای پمپ را به همان طریق هواگیری رادیاتور خارج کنید (بالا را ببینید).
- اگر پمپ هنوز گیر دارد، با لوله‌کش یا سرویسکار شوفاژ تماس بگیرید.



پیچ هواگیری را بچرخانید
تا هوا خارج شود



مشکلات دستگاه تهویهٔ مطبوع

دو نوع عمده از دستگاههای تهویهٔ مطبوع وجود دارد، مرکزی (یک دستگاه برای کل ساختمان) و مستقل (در هر اتاق یک دستگاه مستقل). هر دو نوع دستگاه، هوای تمیزی را به جریان در می‌آورند که در تابستان خنک و در زمستان گرم است. مشکلات دستگاههای تهویهٔ مطبوع مرکزی را بهتر است به متخصص آن واگذار کنید، اما مشکلات سادهٔ دستگاههای مستقل، مثل بررسی تنظیم ترموستات، تمیز کردن صافی، تغییر وضعیت حسگر، و تمیز کردن کندانسور را خودتان نیز می‌توانید حل کنید.



تهویهٔ مطبوع ناکارآمد

۱ تنظیم ترموستات

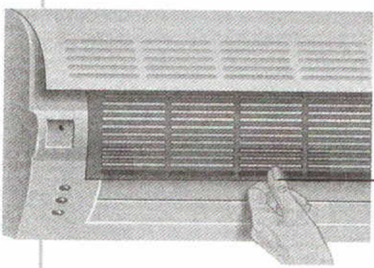
- اگر دستگاه تهویهٔ مطبوع روشن است اما پروانهٔ آن کار نمی‌کند، دمای تنظیم شده برای ترموستات را نگاه کنید. اگر ترموستات روی دمای بالاتر از حد لازم برای شرایط موجود تنظیم شده باشد، دستگاه تهویهٔ مطبوع تحریک به شروع کار نمی‌شود.
- ترموستات را روی دمای پایینتری تنظیم کنید. قاعدتا پروانه فورا شروع به کار خواهد کرد.

۲ خارج کردن صافی

- اگر پروانه درست کار می‌کند اما هنوز اتاق یا خانه گرم است، ممکن است صافی دستگاه نیاز به تمیز کردن یا تعویض داشته باشد (بسته به نوع دستگاه).
- در مورد دستگاههای تهویهٔ مرکزی، با سرویسکار تماس بگیرید تا صافی دستگاه را تمیز یا تعویض کند.
- در مورد دستگاههای مستقل، دستگاه را از برق بکشید. درپوش جلوی دستگاه را بردارید یا بلند کنید، و صافی را بیرون بیاورید.

۳ تمیز کردن صافی

- صافی را با مقداری آب گرم حاوی مادهٔ شویندهٔ ملایم تمیز کنید، سپس آن را با آب تمیز آبکشی کنید، و کاملا خشک کنید.
- صافی را در جای خود بگذارید و دستگاه را مجددا روشن کنید.



صافی را پس از تمیز کردن در جای خودش جابیندازید

۴ گذاشتن صافی جدید

- اگر دستگاه شما صافی یک بار مصرف دارد، وضعیت آن را نگاه کنید. اگر سیاه شده، تغییر شکل داده، یا سوراخ دارد، باید تعویض شود.
- با استفاده از دستورالعملهای دستگاه، صافی قبلی را خارج کنید و صافی نو بگذارید. سپس درپوش جلو را ببندید و دستگاه را مجددا روشن کنید.

دستگاه تهویهٔ مطبوع قطع می‌شود

۱ تغییر وضعیت حسگر

- در مورد دستگاههای مستقل در هر اتاق، دستگاه را از برق بکشید. درپوش جلو را باز کنید و صافی را بیرون بیاورید.
- حسگر ترموستاتیک را نگاه کنید. این حسگر باید نزدیک لوله‌های مارپیچی تبخیرگر اما نه چسبیده به آنها باشد. اگر چسبیده است، آن را از لوله‌ها دور کنید.
- صافی و درپوش جلو را در جای خود بگذارید و دستگاه را مجددا به برق بزنید.
- در مورد دستگاههای مرکزی، از یک سرویسکار بخواهید که حسگر را برایتان جابجا کند.

۲ تمیز کردن کندانسور

- در مورد دستگاههای مستقل دیواری، ابتدا کندانسور (بخشی از دستگاه که خارج از اتاق قرار دارد) را خارج کنید. کندانسور دستگاههای مستقل از نوعی که پشت پنجره نصب می‌شود را می‌توان در محل تمیز کرد.
- با جاروی برقی تمام گرد و غبار و کثیفی را که روی کندانسور جمع شده است تمیز کنید.
- در مورد دستگاههای مرکزی، از یک سرویسکار بخواهید کندانسور را برایتان تمیز کند.



مشکلات برقی

همهٔ ما وجود برق را امری بدیهی می‌دانیم، کلیدی را می‌زنیم و چراغی روشن می‌شود، تلویزیون را به برق می‌زنیم و کار می‌کند. اما گاهی فیوزی می‌سوزد، وسایل برقی خراب می‌شوند، و سیم‌کشی‌ها و اتصالات آسیب می‌بینند یا داغ می‌شوند و خطر آتش‌سوزی بروز می‌کند. با کسب مقداری اطلاعات پایه در مورد برق، می‌توانید بعضی مشکلات شایع را به‌سرعت برطرف کنید.

نحوهٔ عمل

شروع

یک وسیلهٔ برقی از کار افتاده است یا چند تا؟
- چند تا
- یکی

دوشاخه و فیوز را نگاه کرده‌اید (ص ۸۹)؟
- بله
- خیر

اقدام
یک وسیلهٔ برقی را که کار می‌کند به پریز بزنید. اگر وسیله کار نکرد، پریز را عوض کنید (ص ۹۱)

اقدام
در صورت لزوم فیوز را تعویض یا دوشاخه را درست کنید (ص ۸۹)

اقدام
شاید یک فیوز سوخته یا کلید مینیاتوری پریده است (ص ۹۰)

آیا چراغها یا وسایل برقی فقط یک قسمت از خانه کار نمی‌کند؟
- بله
- خیر

برق در کل خانه قطع شده است؟
- بله
- خیر

اقدام
برقکار خبر کنید

اقدام
کلیدهای اصلی برق را وصل کنید

کلیدهای اصلی برق وصل‌اند؟
- خیر
- بله

همسایه‌ها برق دارند؟
- بله
- خیر

اقدام
احتمالا برق در کل محل قطع شده است. به شرکت برق اطلاع دهید

خرابی وسیلهٔ برقی

۱ بررسی دوشاخه

- پیچ بزرگ بین پایه‌ها را شــل کنید و درپوش دوشاخه را باز کنید.
- ســیمهای داخل دوشاخه را از نظر شل بودن اتصالات بررسی کنید.
- نگاه کنید که هر سیم محکم به پایهٔ مربوط به خود وصل هست یا خیر.
- اگر دوشــاخه از نوع پلمب شده است، برقکار خبر کنید تا دســتگاه را بـررسی و عیب‌یابی کند.

بایدها و نبایدها

بایدها

- وقتی از دستگاههای برقی استفاده نمی کنید آنها را از برق بکشید.
- قبل از اقدام به تعمیر یک وسیلهٔ برقی، آن را خاموش کنید و از برق بکشید.
- حداقل هر پنج سال یک بار از یک برقکار حرفه‌ای بخواهید سیم‌کشیهای ساختمان را بررسی کند.

نبایدها

- اگر دستهایتان مرطوب است به کلید، پریز، و دوشاخه دست نزنید.
- فیوزی با آمپر نادرست در یک دوشاخه قرار ندهید. با این کار احتمال برق‌گرفتگی یا آتش‌سوزی ایجاد می‌شود.
- اقدام به کارهای برقی نکنید مگر اینکه مطمئن باشید می‌دانید چه باید بکنید.

ضروریات

جعبه ابزار برق

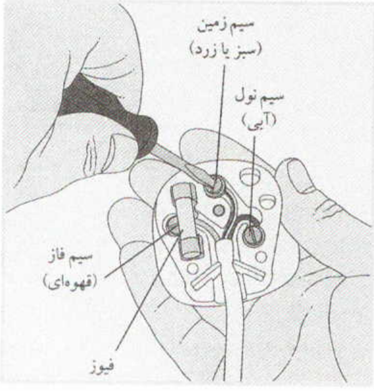
- چراغ قوه و باتری
- دوشاخهٔ اضافی
- فیوز دوشاخهٔ ۳ آمپر، ۵ آمپر، و ۱۳ آمپر
- فازمتر
- سیم فیوز (برای فیوزهایی که سیم آنها قابل تعویض است) یا فیوز یدکی (برای فیوزهای قابل تعویض)
- سیم‌چین

۲ بررسی فیوز

- بررســی کنید که فیوزی با آمپر صحیح نصب شده است (۳ آمپر برای وسایلی مانند ساعت، یخچــال، چــراغ، و تلویزیــون، ۵ آمپر بــرای وسایلی مانند سیستم پخش صوت، و ۱۳ آمپر برای وســایلی مانند ســماور برقی، ماشــین ظرفشویی، سشوار، و ماشین چمن‌زنی).
- اگر فیوز سوخته است، آن را با فیوزی با آمپر صحیح تعویض کنید.
- پیچهای پایه‌های دوشــاخه را محکــم کنید و درپوش دوشاخه را ببندید.
- اگر وســیلهٔ برقی هنوز کار نمی‌کند، دوشاخهٔ آن را به پریز دیگری بزنید و امتحان کنید.

درست کردن دوشاخه

- درپوش دوشــاخه را باز کنید، پیچهای پایه‌ها را شــل کنید، و سیم را بیرون بیاورید.
- سیم را روی دوشاخه قرار دهید و هر یک از سیمهای فاز و نول و زمین را سر جای خود قرار دهید تا ببینید لازم است بخشی از عایق روی سیم را لخت کنید یا خیر.
- در صورت لزوم، با ســیم‌لخت‌کن حدود ۵ ســانتیمتر از عایق خارجی ســیم را برداریــد و مجددا ســیم را در جــای خود بگذارید.
- هر سیم را به اندازهٔ کافی ببرید (هر یک باید طول کافی داشته باشد تا به پایهٔ مربوط به خود برسد) و با سیم‌لخت‌کن ۶ میلیمتر از عایق سر هر سیم را بردارید.
- ســیم را در دوشاخه بگذارید، گیرهٔ سیمها را شل ببندید، و هر سیم را با دقت به داخل پایهٔ مربوط به آن برانید.
- هــر پایه را به ســیم مربوط بــه آن محکم کنید و درپــوش دوشاخه را ببندید.

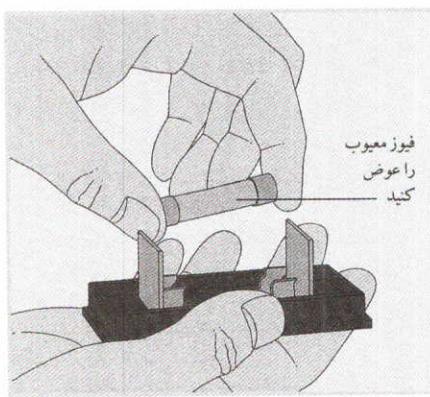




مشکلات سیم‌کشی برق

۱ یافتن فیوز سوخته

- اگر برق در بخشی از خانه قطع شده است، به طوری که چند وسیلهٔ برقی یا لامپ همزمان قطع شده‌اند، به سراغ جعبهٔ فیوزها یا کلیدهای مینیاتوری بروید.
- اگر آپارتمان شما جعبه کلیدهای مینیاتوری دارد، ببینید شاید یکی از آنها در وضعیت off باشد. آن را به وضعیت on برگردانید یا دکمهٔ reset را بزنید.
- اگر دستگاه، فیوز با سیم قابل تعویض یا فیوز قابل تعویض دارد، کلید برق اصلی را قطع کنید و درپوش دستگاه را باز کنید.
- در مورد فیوزهای با سیم قابل تعویض، هر یک از آنها را به نوبت بیرون بیاورید تا فیوزی را که سیمش قطع یا ذوب شده است پیدا کنید.
- در مورد فیوزهای قابل تعویض، باید هر فیوز را به نوبت با فیوزی با همان آمپر تعویض کنید تا ببینید برق وصل می‌شود یا خیر.

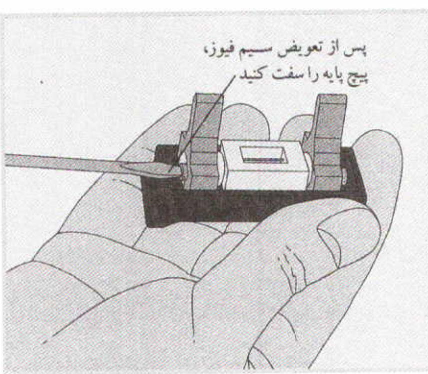


! تعویض سیم فیوز

- از سیم ضخیمتر استفاده نکنید. اگر این کار را انجام دهید، ممکن است حتی با وجود اشکال در سیم‌کشی برق، سیم فیوز ذوب نشود. در نتیجه فیوز برق را قطع نمی‌کند و ممکن است آتش‌سوزی رخ دهد.
- هرگز از نوع دیگری از سیم یا نوار فلزی به جای سیم فیوز استفاده نکنید.

۲ تعمیر فیوز با سیم قابل تعویض

- دو پایهٔ نگهدارندهٔ سیم سوخته را شل کنید و آن را خارج سازید.
- تکهٔ جدیدی از سیم فیوز، از نوع مناسب، انتخاب کنید (۵ آمپر برای روشنایی، ۱۵ آمپر برای آبگرمکن و سماور برقی، ۳۰ آمپر برای پریزهای دیوار، و ۴۵ آمپر برای اجاق برقی).
- اگر لازم نیست سیم از لوله‌ای در جعبهٔ فیوز عبور کند، یک سر آن را در جهت عقربه‌های ساعت دور یکی از پایه‌ها بپیچید، سپس پیچ را سفت کنید. سیم را به سر دیگر ببرید و به همان طریق به پایهٔ دیگر ببندید.
- اگر سیم باید از لوله‌ای در جعبهٔ فیوز عبور کند، سیم را قبل از پیچیدن به دور هر دو پایه، از لولهٔ مذکور عبور دهید.



۳ شناسایی عیبی که مدام رخ می‌دهد

- اگر کلید مینیاتوری در وضعیت on نمی‌ماند، یا پس از وصل کردن برق، فیوز مجددا می‌سوزد، سعی کنید علت عیب را پیدا کنید.
- نگاه کنید که آیا لامپی سوخته است، سپس همهٔ وسایل برقی موجود در مسیر را خاموش کنید و آنها را یک به یک روشن کنید.
- اگر نتوانستید علت مشکل را پیدا کنید، برقکار خبر کنید.

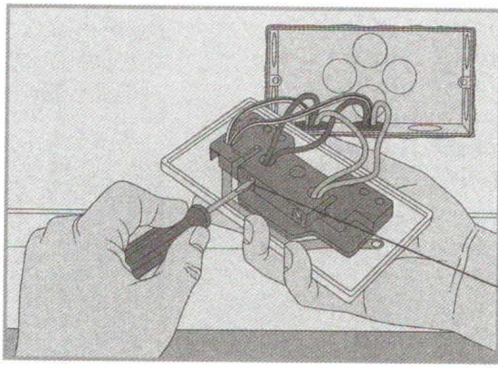
پریز معیوب

۱ جستجوی علائم خرابی

- نگاه کنید علائم سوختگی روی پریز یا دور پایه‌های دوشاخه می‌بینید یا خیر. این گونه علائم نشانهٔ اشکال در اتصالات است.
- اگر قبلا دوشاخه را بررسی یا تعمیر کرده‌اید (ص ۸۹)، و وسیلهٔ برقی با پریز دیگری کار می‌کند، احتمالا پریز مشکل دارد و باید تعویض شود.
- اگر بخشی از پریز مرطوب است، سعی نکنید آن را تعویض کنید. برای این کار برقکار خبر کنید.

۲ تعویض پریز

- در صورت امکان، پریز جدیدی همانند پریز قبلی بخرید تا محل سیمها در آن به همان صورت قبلی باشد.
- برق را از منبع اصلی آن قطع کنید و فیوز مربوط را خارج کنید (یا اگر کلید مینیاتوری دارید، آن را در وضعیت off قرار دهید).
- پیچهای درپوش پریز را باز کنید و آن را از جعبه‌اش بیرون بکشید. دقت کنید که هر سیم به کدام پایه متصل است.
- پایه‌ها را شل کنید تا سیمها بیرون بیایند، سپس سیمها را به پایه‌های مربوط در پریز جدید متصل کنید.
- پریز جدید را در جعبهٔ قبلی بگذارید و آن را در جای خود پیچ کنید.



سیمها را به پریز جدید متصل کنید

فرسودگی سیم دستگاه برقی

۱ جستجوی علائم آسیب

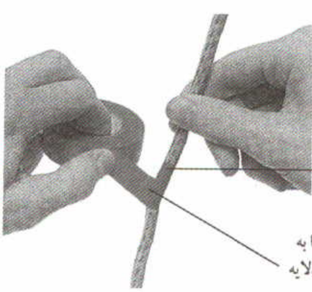
- اگر روکش سیم برق دستگاه آسیب دیده یا فرسوده شده است، ممکن است با دست زدن به سیم لخت دچار برق‌گرفتگی شوید.

۲ بررسی سیمهای داخلی

- سیم را از پریز بکشید.
- اگر سیمهای داخلی آسیب دیده‌اند از دستگاه استفاده نکنید تا زمانی که برقکار سیم دستگاه را تعویض کند.

۳ تعمیر

- اگر سیمهای داخلی آسیب ندیده است، به عنوان یک اقدام موقتی، به دور سیم نوارچسب برق بپیچید تا وقتی که یک برقکار سیم دستگاه را عوض کند.



پیچیدن نوار چسب برق را از هر دو طرف تا بخش سالم سیم نیز ادامه دهید

نوارچسب را به صورت چندلایه بپیچید



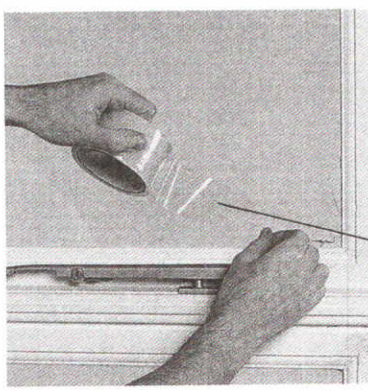
مشکلات ساختمانی

با بازدید مرتب داخلی و خارجی منزل می‌توان از بیشتر مشکلات ساختمانی پیشگیری کرد. به وضعیت پنجره‌ها، درها، بام، دیوارها، نرده‌ها، و فاضلاب نگاه کنید و به نواقص جزئی، قبل از اینکه تبدیل به مشکلات عمده شوند، فورا رسیدگی کنید. با همهٔ اینها حتی در خانه‌ای که خوب از آن نگهداری شود، ممکن است مشکلات زیادی بروز کند، مثل شکستگی شیشه‌ها، گیر کردن درها، سقوط کاشیهای بام، و ناودانها. با توصیه‌های این بخش می‌توانید قبل از آوردن سرویسکار، حداقل یک مرمت موقتی انجام دهید.

ممانعت از سقوط شیشهٔ شکسته

۱ بی‌خطر کردن ترک‌خوردگی‌ها

- اگر شیشه‌ای ترک برداشت، ترک یا ترکها را با نوارچسب پهن شفاف در هر دو طرف شیشه بپوشانید تا شیشه موقتا در جای خود بماند.
- بعدا یا خودتان شیشه را عوض کنید یا شیشه‌بر بیاورید تا این کار را انجام دهد.



به ترکها با دقت نوارچسب بزنید تا شیشه نشکند

۲ پوشاندن شیشهٔ خرد شده

- اگر شیشه خرد شد، بیرون سوراخ را با ورقه‌ای از نایلن بپوشانید و نایلن را با تخته و پیچ یا نوارچسب به قاب پنجره محکم کنید.
- برای اطمینان بیشتر، یک ورق تخته سه‌لایی ضخیم از داخل روی قاب پنجره پیچ کنید.
- اگر فکر می‌کنید می‌توانید، خودتان شیشه را عوض کنید (ص ۹۳)، در غیر این صورت شیشه‌بر بیاورید تا این کار را برایتان انجام دهد.

انتخاب شیشه و اندازه گرفتن آن

- برای قابهای بزرگ، مثل درهای شیشه‌ای یا پنجره‌های بزرگ، یا در جاهایی که شیشه در ارتفاع حداقل ۸۰ سانتیمتر از کف نصب می‌شود، باید از شیشهٔ ایمنی که ساختمان محکمتری دارد استفاده کرد.
- سه نوع شیشهٔ ایمنی وجود دارد: شیشهٔ تقویت شده، شیشهٔ چندلایه، و شیشهٔ دارای شبکهٔ سیمی. اگر نیاز به شیشهٔ ایمنی دارید، با فروشنده مشورت کنید که کدام نوع برای محل مورد نظر شما مناسبتر است.
- اگر شیشه طرح‌دار است، تکه‌ای به‌عنوان نمونه با خودتان بردارید.
- طول و عرض محل شیشه را تا لبهٔ قاب اندازه بگیرید. قبل از این کار، بتونه‌های قبلی را بتراشید. چون قاب ممکن است کاملا مستطیل شکل نباشد، هر یک از ابعاد را از دو سر اندازه بگیرید و میانگین آنها را یادداشت کنید.
- دو قطر محل شیشه را اندازه بگیرید. اگر یکسان نبود، با مقوا از محل شیشه الگوبرداری کنید و به شیشه‌بر بدهید.
- شیشه‌ای بخرید که از هر طرف ۳ میلیمتر کوچکتر از ابعاد اندازه‌گیری شده باشد. مقداری بتونه و خار شیشه‌بری نیز تهیه کنید.

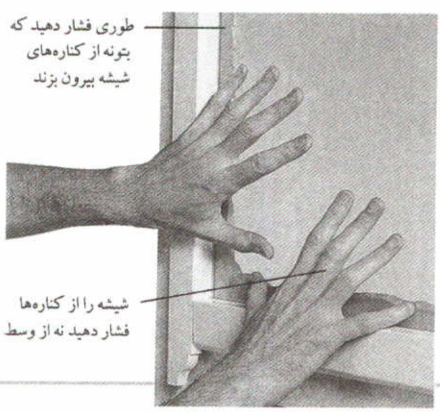
تعویض شیشهٔ شکسته

۱ درآوردن شیشهٔ قبلی

- دستکش حفاظتی ضخیم بپوشید و عینک ایمنی به چشم بزنید.
- اگر شیشه فقط ترک خورده است، با الماس شیشه‌بر دور تا دور شیشه را از فاصلهٔ حدود ۲ سانتیمتری قاب خط بیندازید. روی ترکها نوارچسب بزنید. سپس با چکش آرام آرام به شیشه ضربه بزنید. قاعدتا شیشه باید به صورت یک تکه بیرون بیاید.
- اگر شیشه خرد شده است، خرده‌شیشه‌ها را جارو کنید. سپس اگر تکه شیشه‌ای هنوز در قاب هست با پیچ‌گوشتی و چکش جدا کنید و بتونه‌های قدیمی را نیز به همین طریق تمیز کنید. این کار را از بالای قاب به سمت پایین انجام دهید.
- اگر پیچ یا خار نیز روی قاب هست، آنها را خارج کنید. سپس با برس دور قاب را کاملا تمیز کنید.
- شیشهٔ شکسته را به صورتی که خطری ایجاد نکند در زباله‌دان قرار دهید.

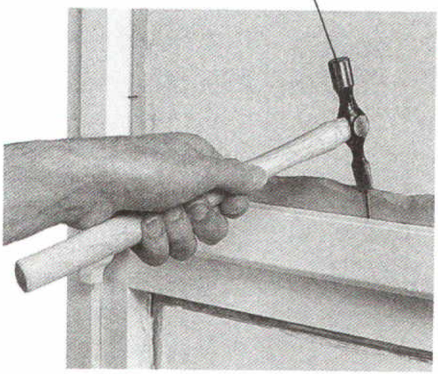
۲ جاگذاری شیشهٔ جدید

- دستهایتان را مرطوب کنید و سپس مقداری بتونهٔ شیشه‌بری را ورز دهید. با انگشت شست خط ممتدی از بتونه را دور تا دور قاب در جاهایی که شیشه روی آن قرار خواهد گرفت بمالید.
- شیشه را در جای خود قرار دهید (ابتدا سمت پایین) و محکم به روی بتونه‌ها فشار دهید، طوری که ۳ میلیمتر فاصلهٔ دور تا دور شیشه خالی بماند.



۳ محکم کردن شیشهٔ جدید

- دور تا دور شیشه در فواصل ۲۰ سانتیمتری، خار فلزی فرو کنید. خارها را با یک چکش کوچک با ملایمت در قاب فرو کنید.



- بتونه‌های اضافی را از لبهٔ داخلی شیشه با یک کاردک مرطوب پاک کنید.
- مقداری بتونهٔ شیشه‌بری در قیف مخصوص قرار دهید و از بیرون پنجره با فشار در فواصل بین شیشه و قاب بمالید.
- با نگه‌داشتن کاردک در زاویهٔ ۴۵ درجه نسبت به قاب، بتونه‌ها را صاف کنید. گوشه‌ها را گونیا کنید.
- قبل از رنگ‌آمیزی، حداقل ۲ هفته صبر کنید تا بتونه‌ها خشک شوند.
- اگر شیشه با زهوار فلزی در جای خود نصب می‌شود، قبل از پیچ کردن زهوار، نواری از فوم پلاستیکی خودچسب به لبهٔ بیرونی دور تا دور شیشه بچسبانید.
- قاب را رنگ کنید. رنگ را از هر طرف تا ۳ میلیمتر روی شیشه نیز بمالید تا آب باران از کناره‌ها نفوذ نکند.



گیر کردن در و پنجره

۱ تراشیدن لایه‌های رنگ

- جمع شدن لایه‌های رنگ می‌تواند موجب گیر کردن در و پنجره شود.
- کل رنگ را تا زمانی که به چوب برسید بتراشید، سپس مجددا رنگ کنید.

۲ رنده کردن در

- اگر در یا پنجره‌ای وقتی که آن را می‌بندید گیر می‌کند، آن را از لولاهایش درآورید، کمی بالا، پایین، یا کنار آن را (بسته به جایی که گیر می‌کند) رنده بزنید و سپس دوباره در جای خود قرار دهید.



رنگ را تا زمانی که به چوب برسید بتراشید

۳ ممانعت از رطوبت

- اگر دری در آب و هوای مرطوب گیر می‌کند اما در آب و هوای خشک مشکلی ندارد، احتمالا از بخش رنگ نشده‌ای در بالا یا پایین قابش رطوبت جذب می‌کند. بهتر است قبل از رنگ کردن صبر کنید تا هوا خشک شود.
- اگر لبهٔ پایینی در رنگ نشده است، باید در را از لولاهایش خارج کنید، رنگ بزنید، و سپس دوباره در جای خودش قرار دهید.
- اگر با این کار مشکل حل نشد، لبه‌ای را که گیر می‌کند رنده بزنید، در صورت لزوم با سمباده صاف کنید، سپس دوباره رنگ کنید و در جای خودش قرار دهید.

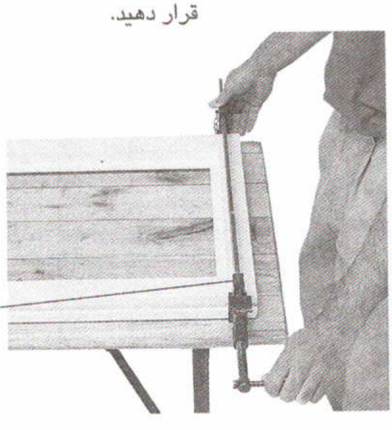
خرابی درزهای پنجره

۱ تعمیر موقت

- انقباض درزهای پنجره همراه با خشک شدن تدریجی چوب، ممکن است باعث نشست کردن پنجره شود.
- پنجره‌های کشویی را قبل از تعمیر باید از جای خود درآورد (مرحلهٔ ۲ را ببینید).
- پنجره‌هایی را که قاب برجسته دارد می‌شود موقتا در محل تعمیر کرد تا اینکه وقت انجام تعمیر دائمی را پیدا کنید (مرحلهٔ ۲). اگر پنجره در وضعیت برجسته قرار ندارد، بیشتر تعمیرات را می‌توان در محل انجام داد.
- پیچهای قاب را کمی باز کنید و سپس درزی را که خراب است اندکی بازتر کنید. مقداری چسب چوب به داخل درز بریزید.
- یک قطعه فلز تخت L شکل به درز پیچ کنید تا آن را محکم نگه‌دارد.

۲ انجام تعمیر دائمی

- برای تعمیر دائمی‌تر و شکیل‌تر، پنجره را بیرون آورید و پیچهای قاب آن را باز کنید.
- درز خراب را باز کنید و مقداری چسب چوب در آن بریزید.
- درز را داخل گیره قرار دهید تا اینکه چسب آن خشک شود، سپس پنجره را در جای خود قرار دهید.

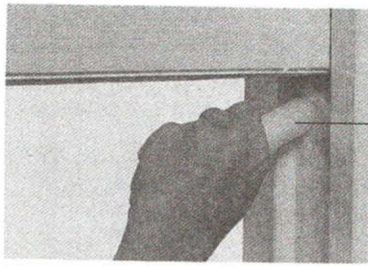


درز را داخل گیره قرار دهید و بگذارید بماند تا چسب خشک شود

خرابی پنجره‌های کشویی

۱ درست کردن بخشهایی که گیر می‌کند

- اگر یک پنجرهٔ کشویی اندکی گیر می‌کند، به بخشهای لغزندهٔ آن کمی شمع بمالید و به قرقره‌ها روغن بزنید.
- اگر پنجره خیلی گیر دارد، ممکن است یکی از بندها خشک شده و نیاز به تعمیر داشته باشد (ص ۹۴).



مقداری شمع به شیارها بمالید

۲ خرابی یا پارگی بندهای پنجرهٔ کشویی

- اگر بندهای پنجره پاره شده است، به طوری که پنجرهٔ فوقانی به پایین می‌افتد، لازم است بندها را تعویض کنید.
- در این بین، با گذاشتن تکه‌های چوب، پنجره را بسته نگه‌دارید.
- تعویض بندها برای شما مشکل است، زیرا به هر بند باید وزنهٔ مناسبی آویخته شود که بتواند پنجره را بالا نگه‌دارد. بنابراین این کار را به تعمیرکار ماهر بسپارید.

لولاهای مشکل‌دار

۱ تعویض پیچهای بیرون زده

- پیچهای لولاها را بررسی کنید. اگر سر آنها بیرون زده باشد، در یا پنجره درست روی چهارچوب بسته نمی‌شود. سعی کنید آنها را بپیچید تا به داخل بروند.
- اگر با این کار نتیجه نگرفتید، پیچهای بیرون‌زده را با پیچهایی با قطر کمتر و طول بیشتر عوض کنید.

۲ بیرون کشیدن لولا

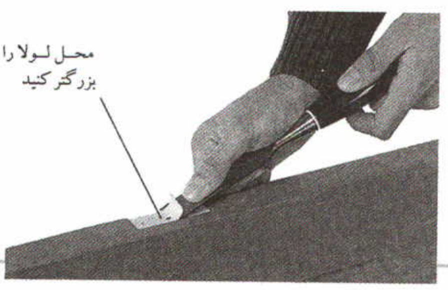
- اگر لولایی خیلی در عمق چهارچوب فرو رفته باشد، در یا پنجره درست بسته نخواهد شد.
- در یا پنجره را از لولاهایش بیرون بیاورید و لولا را باز کنید.
- فرو رفتگی را با تکه مقوایی به همان اندازهٔ لولا پر کنید.
- لولا را در جای خود ببندید و در یا پنجره را در جای خود بیاویزید.

۳ سفت کردن پیچها

- اگر لولایی شل باشد، در یا پنجره را خوب نگه نخواهد داشت. پیچهای شل را سفت کنید یا آنها را با پیچهای بلندتر عوض کنید.

۴ سفت کردن لولا

- اگر لولایی به اندازهٔ کافی در چارچوب فرو نرفته باشد، در یا پنجره درست بسته نخواهد شد.
- در یا پنجره را از لولاهایش درآورید و لولا را باز کنید.
- با اسکنه یا پیچ گوشتی جای لولا را اندکی گودتر کنید، سپس لولا را در جای خودش ببندید.



محل لولا را بزرگ‌تر کنید



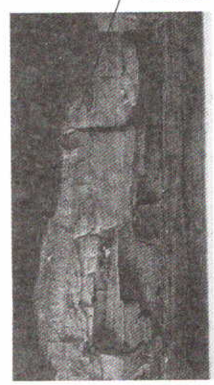
پوسیدگی چوب

۱ ارزیابی میزان آسیب

- پوسیدگی چوب در پایین درها یا دور چارچوب پنجره‌ها معمولا از رطوبت ناشی می‌شود.
- این گونه پوسیدگی معمولا در اثر نفوذ آب از محلهایی که رنگ ساییده شده است ایجاد می‌شود. اغلب نخستین نشانهٔ آن، ور آمدن رنگ است.



درآمدن چوب به شکل پشم و لکه‌های آجری رنگ نشانهٔ پوسیدگی خشک است



یکی از علائم پوسیدگی مرطوب، درآمدن چوب به رنگ قهوه‌ای تیره و چروکیده شدن آن پس از خشک شدن است

- اگر در داخل خانه بوی تند نم و قارچ‌مانند احساس می‌کنید، یا ماده‌ای سفیدرنگ و پشم‌مانند در چارچوبها یا تخته‌های کف می‌بینید، ممکن است چوبها دچار پوسیدگی خشک شده باشند.
- پوسیدگی خشک در محلهای بسته‌ای که خوب تهویه نمی‌شود برای چوب رخ می‌دهد و به سرعت گسترش می‌یابد. در این صورت فورا متخصص رفع پوسیدگی خبر کنید.

۲ رفع علت پوسیدگی مرطوب

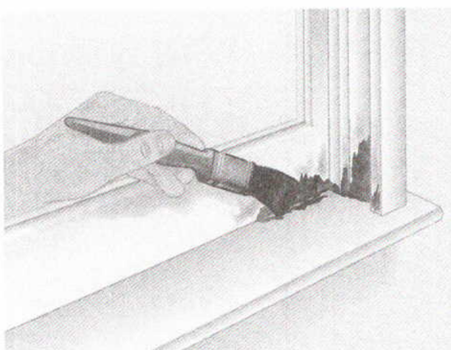
- قبل از تعمیر بخشهای آسیب‌دیدهٔ چوب، سعی کنید علت مرطوب شدن چوب را پیدا کنید. بگردید که آیا لوله‌ای نشت می‌کند یا فاضلابی سرریز کرده است یا خیر.
- علت رطوبت را برطرف کنید و چوب را بگذارید تا خشک شود.

۳ کندن چوبهای پوسیده

- کلیهٔ چوبهای پوسیده را با اسکنه یا پیچ‌گوشتی بتراشید تا اینکه به چوب سالم و محکم برسید.
- چوب سالم و چوبهای اطراف آن را با یک مادهٔ شیمیایی ضدپوسیدگی بپوشانید.

۴ زدن مادهٔ سخت‌کنندهٔ چوب

- یک لایه مادهٔ سخت‌کنندهٔ چوب به چوبهای بدون رنگ بمالید. این مادهٔ جلامانند الیاف شل چوب را به یکدیگر می‌چسباند و سطح را ضدآب می‌کند و آن را برای چوب جایگزین یا بتونه آماده می‌سازد.



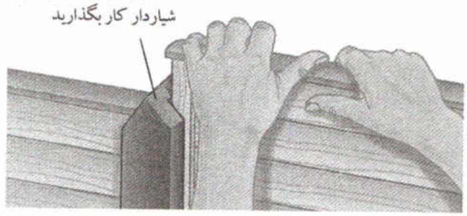
۵ پر کردن سوراخ

- برای آسیبهای گسترده، از چوب جدید که به آن مادهٔ نگهدارنده زده‌اید برای پر کردن فضای خالی اصلی استفاده کنید.
- فضاهای خالی کوچک را با یک بتونهٔ چوب دوقلوی خاص با استفاده از دستورالعملهای سازندهٔ آن پر کنید. با این بتونه فضاهای اطراف چوبهای جدید را نیز پر کنید.
- وقتی بتونه خشک شد، آن را با سمباده بسایید تا اینکه صاف و نرم شود، سپس رنگ یا روغن جلا بزنید.

نرده‌های شکسته یا ناپایدار

۱ تعویض یک تخته

- اگر یکی از تخته‌های نرده در اثر برخورد آسیب دیده، در اثر باد سقوط کرده، یا در وضعیت نامناسبی باشد، باید آن را تعویض کنید.
- در مورد تخته‌هایی که توسط ستونهای الوار یا بتنی تورفته نگه‌داشته می‌شوند، باید میخها یا بستهای نگهدارندهٔ تخته را از دو طرف بیرون بیاورید و تخته را بیرون بکشید. تختهٔ جدیدی در جای آن بگذارید و محکم کنید.
- در مورد تخته‌هایی که با ستونهای بتنی شیاردار نگهداری می‌شوند، تختهٔ قبلی را بیرون بکشید و تختهٔ جدید را جا بیندازید.



۲ تعویض ستون

- اگر یکی از ستونها لق باشد، احتمالا پایهٔ آن پوسیده است و باید تعویض شود.
- نرده‌های دو طرف ستون را از آن جدا کنید. در صورت لزوم ستونهای موقتی از الوار زیر لبهٔ فوقانی نرده قرار دهید تا در مدتی که روی ستون کار می‌کنید آن را نگه‌دارند.
- برای ستونی که در بتن کار گذاشته شده باشد، آن را از سطح زمین ببرید، یک میلهٔ فلزی در وسط بخشی از ستون که در بتن مانده است بکوبید، سپس یک ستون جدید که با طول مناسب بریده‌اید نصب کنید. تخته‌های نرده را از دو طرف به ستون جدید وصل کنید.
- برای ستونی که در بتن کار گذاشته نشده است، آن را از زمین بیرون بکشید و ستون جدیدی به جای آن کار بگذارید.
- قبل از کار گذاشتن ستون جدید، یک شب آن را در مایع نگهدارندهٔ شیمیایی قرار دهید تا از پوسیدگی محافظت شود.
- ستون جدید را محکم در زمین کار بگذارید، سپس تخته‌های نرده را به دو طرف آن متصل کنید.

درب شکسته یا ناپایدار

۱ تعویض ستون

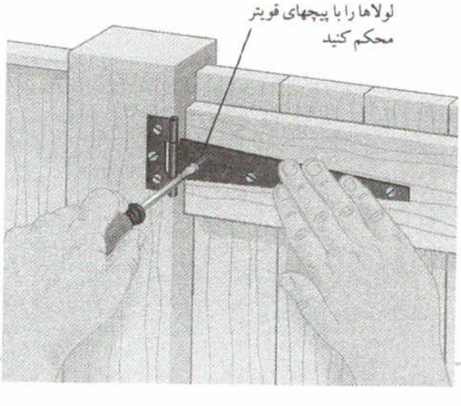
- اگر ستون درب پوسیده باشد، باید آن را با یک ستون چوبی جدید تعویض کرد (رک. تعویض ستون، بالا).

۲ پایدار کردن درب

- اگر درب کلا ناپایدار است، تیر قطری پشت درب را بررسی کنید. اگر سالم نیست، آن را تعویض کنید.
- اگر درزی سست است، درز را کمی باز کنید و مقداری چسب ضدآب داخل آن بریزید. با یک گونیای فلزی درز را محکم کنید (گونیا را با پیچهای ۲/۵ سانتیمتری گالوانیزه یا آلیاژی ببندید).

۳ سفت کردن لولاها

- اگر درب نشست کرده است، شاید لولاهای آن نیاز به محکم کردن با استفاده از پیچهای بلندتر یا ضخیمتر داشته باشند.





نشت آب از بام

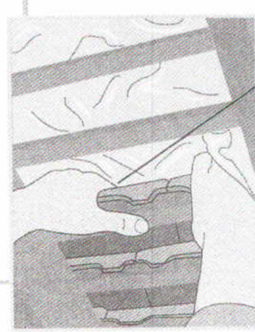
۱ بررسی بام شیروانی

- از سطح زمین به شیروانی بام نگاه کنید (در صورت لزوم با دوربین) تا ببینید کاشی افتاده یا محلی باز دیده می‌شود یا خیر.
- با یک چراغ قوه به اتاقک زیر شیروانی بروید و سقف را از داخل نگاه کنید.
- اگر سقف از داخل با ملات پوشانده شده است، پوشش داخلی را از نظر لکه‌های مرطوب بررسی کنید.
- اگر سقف از داخل پوشانده نشده است، ببینید از جایی نور دیده می‌شود یا خیر.
- الوارهای سقف را از نظر رطوبت بررسی کنید.
- اگر منبع نشت آب درزی بین سقف و دیگر بخشهای ساختمان، مثل دیوارها یا دودکش است، نوارهای فلزی پوشانندهٔ درز را از بیرون بررسی کنید.
- وقتی متوجه منبع نشت رطوبت شدید، در صورت امکان یک مرمت موقتی از داخل انجام دهید (کادر پایین را ببینید) و سپس با پیمانکار تماس بگیرید تا تعمیر دائمی انجام دهد.

تعمیر موقت بام



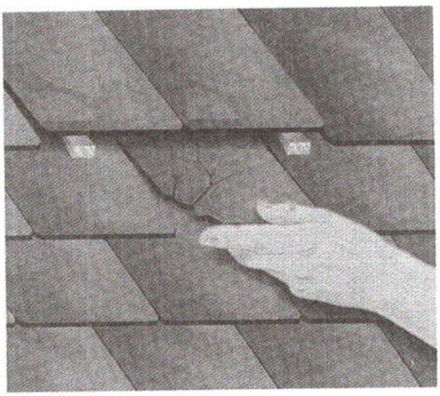
پوشاندن سوراخ
تکه‌ای نایلون ضخیم (حداقل ۳۰ سانتیمتر بزرگتر از سوراخ) ببرید. آن را بین کاشیها یا تخته‌های اطراف سوراخ یا ناحیهٔ آسیب‌دیده بلغزانید.



محکم کردن پوشش
لبهٔ پایینی نایلون را روی لبهٔ پایینی سوراخ بکشید، به طوری که آب را از بام به پایین هدایت کند. آن را با نوارچسب ضخیم و ضدآب محکم کنید.

۲ برداشتن کاشیها یا تخته‌ها

- کاشیها یا تخته‌هایی را که روی کاشی یا تختهٔ آسیب‌دیده قرار دارند بلند کنید، سپس آن را شل کنید و با احتیاط بیرون آورید.
- یک کاشی یا تختهٔ مشابه از مصالح‌فروشی بخرید.



۳ نصب کاشی یا تختهٔ جدید

- کاشی یا تختهٔ جدید را به کمک مالهٔ بنایی بلغزانید تا جا بیفتد.
- کاشیها یا تخته‌های دور آن را جا بیندازید.

۴ تعمیر عایق‌بندی بام

- اگر عایق‌بندی فلزی سقف شیروانی از بین رفته باشد، باید توسط پیمانکار تعویض شود. اما ترک یا نواقص جزئی در آن را می‌توانید نسبتا به‌آسانی مرمت کنید.
- اگر لبهٔ ورقکاری‌های فلزی از لبهٔ دیوار بلند شده است، می‌توانید با چکش آن را به جای خود برگردانید و با ملات محکم کنید.
- اگر ورقکاری ترک خورده باشد، می‌توانید روی ناحیهٔ آسیب‌دیده ورق آلومینیوم بچسبانید.

نشت آب از ناودان

۱ بررسی ناودانها

- اگر آب باران از ناودانها سرریز می‌کند، آنها را از نظر گرفتگی بررسی کنید. معمولا گرفتگی از جمع شدن برگ یا افتادن لانهٔ پرندگان یا توپ به داخل ناودان ناشی می‌شود.
- اگر آب از ناودانها نشت می‌کند، قسمتی را که نشت دارد از نظر ترک‌خوردگی، سوراخ، یا اتصالات بررسی کنید.
- اگر ناودان سالم است، ببینید شکم داده است یا خیر. شکم دادن ناودانهای افقی مانع از تخلیهٔ آب آنها می‌شود.

۲ رفع انسداد

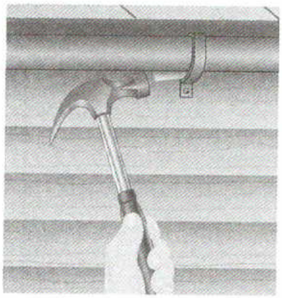
- دستکش حفاظتی به دست کنید و ناودان را از برگ و آشغال تخلیه کنید تا آب به‌راحتی در آن جریان یابد.
- هر دو سر ناودانهای عمودی را تمیز کنید.
- اگر لانهٔ پرنده ناودان را مسدود کرده است، سر یک تکه سیم محکم را قلاب کنید و آن را به داخل ناودان فرو ببرید. با قلاب سر سیم، لانه را بگیرید و بیرون بکشید.
- اگر گرفتگی دور از دسترس است، از یک میلهٔ بلند و انعطاف‌پذیر برای باز کردن ناودان استفاده کنید.

! نگهداری صحیح

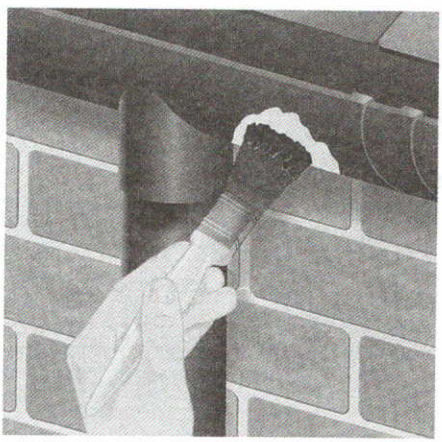
- اگر دائما برگها موجب گرفتگی ناودان می‌شوند، روی دریچه‌های ناودان توری بگذارید. جمع شدن برگ روی دهانهٔ ناودان موجب جمع شدن و سرریز آب باران می‌شود.
- ناودانها را مرتب رنگ بزنید تا از زنگ زدن، سوراخ شدن، و ترک خوردن آنها جلوگیری شود.

۳ تعمیر ناودانهای معیوب

- اگر ناودان پلاستیکی است، دور بندهایی که مشکل دارند نوارچسب بپیچید. اگر ترک دارد، نوارچسب را از داخل روی ترکها بچسبانید.



- اگر ناودان افقی شکم داده است، زیر قسمتهایی که شکم داده است تکه‌های چوب بکوبید.
- اگر ناودان فلزی است، زنگ‌زدگیها را پاک کنید، و به ناحیه‌ای که نشت دارد ضدزنگ بزنید. از ناحیهٔ مذکور مراقبت کنید تا زمانی که ضدزنگ خشک شود، و سپس روی آن رنگ بزنید.



- برای رفع سوراخ ناودانهای فلزی، عینک ایمنی به چشم بزنید و زنگها را با برس سیمی پاک کنید.
- ضدزنگ بزنید، سپس سوراخها را با بتونه بگیرید. در آخر، قیر یا رنگ روغن بمالید.



حشرات و آفات

حشرات انسان را نیش می‌زنند، سوسک و موش سلامتی انسان را به خطر می‌اندازند، و موریانه وسایل چوبی را از بین می‌برد و همهٔ اینها علاوه بر مزاحمتی است که حشرات و آفات خانگی برای انسان ایجاد می‌کنند. برای از بین بردن حشرات و آفات می‌توانید خودتان اقدام کنید یا با شهرداری یا شرکتهای سمپاشی تماس بگیرید.

کک

۱ شناسایی منبع

- کک را معمولا حیوانات خانگی مثل سگ و گربه به خانه می‌آورند. به حیوانات خانگی در فواصل منظم مادهٔ ضدکک بزنید.
- تخم کک ممکن است داخل پرزهای فرشها غیرفعال بماند تا اینکه در اثر حرکت یا گرما فعال شود.

۲ زدن مادهٔ ضد کک

- یک حشره‌کش یا دافع کک آماده، ترجیحا از درمانگاه دامپزشکی بخرید.
- فرشها را جاروبرقی بکشید، سپس مادهٔ ضد کک بزنید، خصوصا زیر مبلها و تختها را.
- به حیوانات خانگی مادهٔ ضد کک بزنید و محل خواب آنها را بشویید.

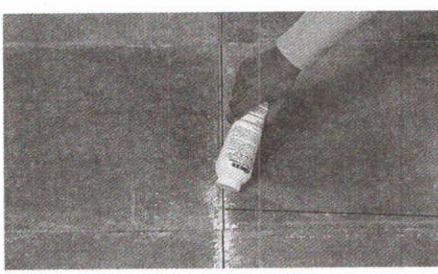
مورچه

۱ استفاده از حشره‌کش

- به ورودی لانهٔ مورچه‌ها یا محلی که مورچه‌ها وارد خانه می‌شوند، پودر حشره‌کش مخصوص مورچه بزنید.

۲ استفاده از طعمهٔ ژله‌ای

- اگر حشره‌کش بی‌اثر بود، از سمهایی که به شکل طعمهٔ ژله‌مانند است استفاده کنید. مورچه‌ها این ماده را به داخل لانه می‌برند و باعث مرگ بقیه می‌شوند.



در درزهایی که مورچه می‌بینید، پودر حشره‌کش بریزید

سوسک

۱ استفاده از حشره‌کش

- اگر محل پنهان شدن سوسکها را پیدا کردید، با یک حشره‌کش مخصوص سوسک تمام آن ناحیه را خوب سمپاشی کنید.
- اگر سوسکها از بین نرفتند، با شهرداری یا شرکتهای سمپاشی تماس بگیرید.

۲ تکرار

- سوسکهای جدید احتمالا هر چهار ماه یک بار پیدایشان می‌شود. آمادهٔ استفادهٔ مجدد از حشره‌کش باشید.
- سطوحی را که با آنها کار می‌کنید تمیز و عاری از مواد غذایی نگه‌دارید.

انواع زنبور

۱ ایمن ماندن

- اگر دسته‌ای از زنبورها را نزدیک خانه‌تان دیدید، همهٔ اعضای خانواده‌تان را داخل بیاورید و همهٔ درها و پنجره‌ها را ببندید.

۲ سمپاشی لانه

- اگر دائما مورد مزاحمت زنبورها قرار می‌گیرید، احتمالا لانه‌ای در نزدیکی شما دارند.
- با شهرداری یا یک شرکت سمپاشی تماس بگیرید تا لانهٔ زنبورها را سمپاشی کنند.

۳ مداوای نیش زنبور

- سعی کنید زنبورها را با حشره‌کش عصبانی نکنید. زنبور اگر عصبانی شود احتمال نیش زدنش بیشتر است.
- اگر زنبور شما را نیش زد، برای درمان به صفحهٔ ۵۷ رجوع کنید. نیش زنبور عسل را می‌توان از زخم خارج کرد اما بعضی از زنبورها نیشی در زخم باقی نمی‌گذارند. اگر دچار واکنش حساسیتی خفیف شدید، نزد پزشک بروید.
- اگر دچار علائم شوک آنافیلاکتیک شدید (ص ۲۶)، فورا نزد پزشک یا بیمارستان بروید.

موریانه

۱ شناسایی علائم

- اگر متوجه سوراخهایی به قطر ۲ میلیمتر در اثاثیهٔ چوبی یا الوار ساختمان شدید، موریانه دارید. وجود خاک اره نشانهٔ فعال بودن موریانه‌هاست.
- مبارزه با حملهٔ خفیف موریانه آسان است (مرحلهٔ ۲ را ببینید)، اما اگر حمله شدید باشد، باید از شرکتها و متخصصان کمک بگیرید.

۲ نحوهٔ برخورد با حملهٔ موریانه

- با قلممو به سطوح چوبی سم موریانه بمالید. با افشانه، همان سم را به درون درزهای اثاثیهٔ چوبی بپاشید.
- برای الوار، از افشانهٔ بزرگ استفاده کنید.
- اگر کف خانه از جنس پارکت است، زیر آنها را خوب سمپاشی کنید.

موش

۱ مسدود کردن سوراخهای ورودی

- فضله‌های گرد سیاه‌رنگ کوچک نشاندهندهٔ وجود موش در خانه است.
- هرگونه سوراخی را که ممکن است موش از آن به داخل خانه بیاید پیدا و مسدود کنید.

۲ طعمه‌گذاری

- هرجا فضله می‌بینید، طعمهٔ آغشته به سم برای موشها بگذارید. در صورت لزوم آمادهٔ تکرار این کار باشید.

۳ دام‌گذاری

- سه یا چهار تله موش در جاهایی که فضله می‌بینید قرار دهید.
- از بادام‌زمینی، کاکائو، یا کالباس به عنوان طعمه در تله‌ها استفاده کنید.

۴ تماس با شهرداری

- فضله‌های بزرگتر نشانهٔ وجود موشهای بزرگ است. در این صورت باید با واحد مبارزه با موش شهرداری تماس بگیرید.



مبلمان و فرشها

وقتی حادثه‌ای رخ می‌دهد، بهتر اســت لکه‌ها و آثار به جا مانده را هرچه زودتر برطرف کنید تا از صدمهٔ دائمی به اثاثیه و تزئینات منزل، خصوصا فرشــها، جلوگیری شــود. بهتر است همیشه در منزلتان مجموعه‌ای از وسایل و مواد مخصوص پاک کردن لکه‌ها داشته باشید.

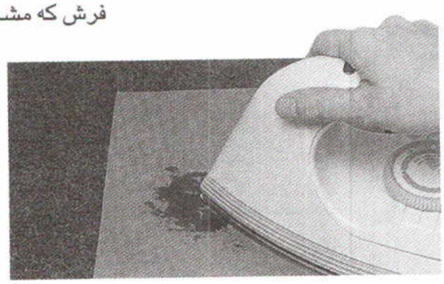
چربی روی فرشها

۱ جذب چربی

- تکه‌ای کاغذ کاهی (مثـل کاغذ روزنامه) روی لکه بگذارید. نوک یک اتوی گرم را روی کاغذ قرار دهید و فشــار دهید تا اینکه چربی جذب کاغذ شود.

۲ استفاده از شامپوی فرش

- برای از بین بردن بقیهٔ لکه، با اســفنج به‌طور ملایم روی فرش، شامپوی فرش بمالید.
- اگر روی فرشی قبلا از شامپوی فرش استفاده نکرده‌اید، ابتدا ثبات رنگ آن را روی قسمتی از فرش که مشخص نباشد امتحان کنید.



- کفهــا را با یک اســفنج یا پارچهٔ تمیز پــاک کنید و لکــه را بررســی کنید. اگــر هنــوز لکه دیده می‌شــود، یــا اگــر بعدا دوباره پدیدار شــد، پاک کردن لکه را تکرار کنید.

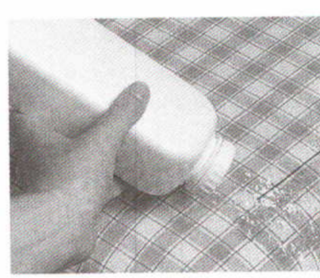
چربی روی مبلها

۱ زدن پودر تالک

- لایهٔ ضخیمی از پودر تالک را روی لکه بریزید، به‌طوری که کاملا آن را بپوشــاند، و بگذارید بماند تا اینکه چربی شروع به جذب شدن کند.

۲ جارو کردن پودر تالک

- پس از ۱۰ دقیقه، پودر تالک را جارو کنید.
- در صورت لزوم عملیات فوق را تکرار کنید.



چربی را با پودر تالک بپوشانید

ضروریات

مجموعه وسایل پاک کردن لکه

- کاغذ کاهی
- پودر تالک
- حولهٔ سفید
- شامپو فرش
- شامپو مبل
- آمونیاک
- اسفنج
- اسپری چربی پاک کن

چربی روی کاغذ دیواری

۱ جذب چربی

- با استفاده از حولهٔ سفید، چربی را جذب کنید. سریع کار کنید تا چربی جذب کاغذ دیواری نشود.
- یک تکه کاغذ کاهی یا کاغذ دیواری روی لکه نگه‌دارید.

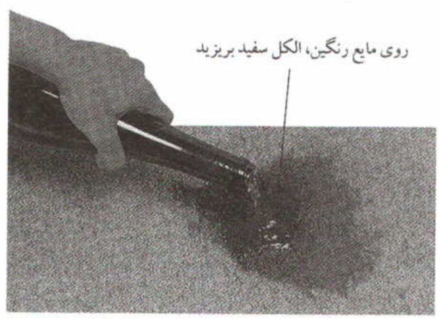
۲ استفاده از اتو

- یک اتوی خانگی را گرم کنید، آن را خاموش کنید، و سپس آن را روی کاغذی که روی لکه گذاشته‌اید فشار دهید تا چربی جذب آن شود.
- اگر لکه‌ای باقی ماند، از اسپری پاک‌کنندهٔ چربی استفاده کنید.

ریختن مایع رنگین روی فرش

۱ مایع را تمیز کنید

- فورا روی مایع حولهٔ سفید بگذارید و سپس با آب گرم و اسفنج لکه را پاک کنید. با کاغذ یا پارچهٔ خشک روی رطوبت بزنید تا خشک شود.
- راه دیگر آن است که روی مایع، الکل سفید بریزید، حوله بگذارید تا هر دو جذب شوند، و سپس با اسفنج و آب گرم لکه را پاک و سپس خشک کنید.



۲ لکه را پاک کنید

- مقداری شامپوی فرش را با آب مخلوط کنید و با اسفنج لکه را بسایید. همیشه جهت ساییدن از حاشیه به سمت داخل باشد تا لکه گسترش پیدا نکند.
- سپس لکه را با آب تمیز اسفنج بکشید. این عمل را تا ناپدید شدن لکه ادامه دهید.



ادرار و مدفوع روی فرش و مبلمان

۱ پاک کردن مدفوع

- دستکش لاستیکی به دست کنید.
- مدفوع را با قاشق پاک کنید. قاشق را از خارج به داخل بکشید تا مدفوع بیشتر پخش نشود.
- چند قطره آمونیاک در آب گرم بریزید و با اسفنج و مخلوط مذکور، لکه را تمیز کنید. در صورت لزوم، این عمل را تکرار کنید.

۲ پاک کردن ادرار

- لکه را با استفاده از تمیزکنندهٔ آماده که دارای دئودورانت (مادهٔ ضد بو) باشد از روی فرش یا مبلمان پاک کنید.
- راه دیگر آن است که لکه را با اسفنج و آب سرد پاک و با زدن کاغذ کاهی یا حوله روی آن خشک کنید. سپس همین کار را با آب سرد حاوی مادهٔ ضدعفونی‌کننده تکرار کنید.



امنیت در خانه

با شناسایی نقاط آسیب‌پذیر منزل خود و انجام پیشگیریهای احتیاطی کافی، می‌توانید خطر بروز سرقت یا تجاوز به حریم خصوصی خود را به حد قابل توجهی کاهش دهید. نصب قفلها و چفتهای اضافی راه موثری برای ایجاد مانع در کار دزدان است. وسایل ایمنی مانند چشمی درب، زنجیر ایمنی، و دزدگیر نیز به‌آسانی قابل نصب است و نه‌تنها به حفاظت از اموال شما کمک می‌کند، بلکه موجب آرامش خاطر نیز می‌شود، خصوصا وقتی که در خانه نیستید.

ارزیابی ایمنی خانه

۱ شناسایی نقاط آسیب‌پذیر

- همهٔ درها و پنجره‌ها را از نظر استحکام و ایمنی بررسی کنید. فرض کنید بیرون خانه مانده‌اید و کلید ندارید. کدام پنجره یا در را برای باز کردن یا شکستن و ورود به خانه انتخاب می‌کنید؟
- دوباره به خانه‌تان نگاه کنید و امنیت آن را ارزیابی کنید.
- با واحد مشاورهٔ اجتماعی کلانتری محلتان تماس بگیرید و از آنها توصیه‌های ایمنی بخواهید.

۲ نصب وسایل ایمنی روی درب اصلی خانه

- روی کلیهٔ درهای ورودی خانه، قفل چهارلول نصب کنید. برای امنیت بیشتر، از داخل روی کلیهٔ درها، هم از پایین و هم از بالا چفت قوی نصب کنید.
- درهایی از خانه که از دید پنهان هستند و روشنایی آنها کم است باید قفلهای محکمتری داشته باشند، چون دزدان برای اینکه دیده نشوند بیشتر سعی می‌کنند از این درها وارد خانه شوند.
- برای امنیت هنگام باز کردن در به روی دیگران، زنجیر ایمنی قوی و چشمی روی در نصب کنید (ص ۱۰۵).
- اگر دری به سمت بیرون باز می‌شود، روی کنارهٔ پشتی آن چفت لولا نصب کنید (ص ۱۰۶) تا نتوان در را با انداختن دیلم به زیر آن، از بیرون باز کرد.

۳ نصب قفل روی درهای نورگیر

- درهای نورگیر یا پنجره‌های بلند محل آسانی برای ورود دزدان هستند. آنها را با قفل چهارلول و نیز چفت از بالا و پایین محکم کنید (ص ۱۰۶).

۴ نصب وسایل ایمنی روی پنجره‌ها

- پنجره‌ها بهترین محل ورود برای دزدان هستند.
- برای جلوگیری از باز کردن چفت پنجره با شکستن شیشهٔ پنجره، روی پنجره‌ها قفل یا چفت قفل‌دار نصب کنید. انواع مختلفی از قفلها و چفتها برای پنجره‌های فلزی و چوبی وجود دارد.

۵ بررسی وضعیت روشنایی

- اگر برای راحتی خودتان در باز کردن قفلها در شبهای تاریک، روشنایی ایمنی نصب می‌کنید، به یاد داشته باشید که این روشنایی به کار دزدها هم کمک می‌کند.

۶ نصب دزدگیر

- برای حداکثر امنیت، بهتر است در منزلتان سیستم دزدگیر نیز نصب کنید.

انتخاب قفل

۱ بررسی کیفیت

- هیچوقت از صرف پول برای خرید قفلهای خوب دریغ نکنید. قفلهای ارزان بیشتر احتمال زنگ زدن و گیر کردن دارند و در درازمدت ارزش پولی را که برایشان می‌دهید ندارند.
- قفلهایی بخرید که دارای نشان استاندارد باشند.

۲ استفاده از بستهای محکم

- هنگام نصب قفل روی درها و پنجره‌های خانه، همیشه از پیچهای بلند و محکم استفاده کنید تا حداکثر استحکام را داشته باشد.
- اگر تردید دارید که بتوانید قفل را درست نصب کنید، از کلیدساز کمک بگیرید.

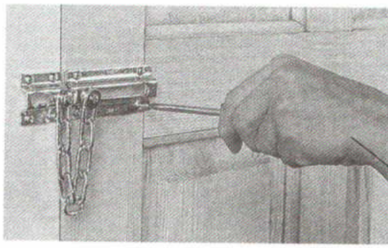
نصب زنجیر درب

۱ انتخاب زنجیر

- زنجیر محکم و بلندترین و کلفت‌ترین پیچها را انتخاب کنید. استحکام زنجیر به میزان استحکام اتصال آن به در و چارچوب بستگی دارد.

۲ اتصال پایه‌ها

- زنجیر را روی در نگه‌دارید، بهترین جا درست زیر قفل است.
- با دریل در و چارچوب را طوری سوراخ کنید که دو سر زنجیر در امتداد افقی قرار گیرند، سپس هر دو پایه را با پیچ محکم کنید.



پایه‌ها را به در و چارچوب پیچ کنید

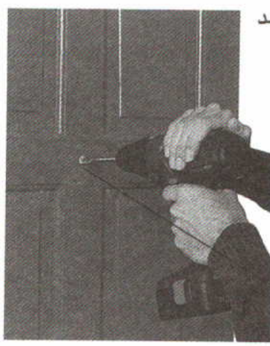
نصب چشمی روی در

۱ انتخاب چشمی

- چشمی‌ای انتخاب کنید که عریض‌ترین میدان دید را داشته باشد. باید بتوانید کسی را که کنار بایستد یا حتی روی زمین دراز بکشد ببینید.
- قبل از خرید چشمی، مطمئن شوید که روی همهٔ درها قابل نصب است.
- بهترین محل برای چشمی را علامت بگذارید، بهترین جا وسط در و در ارتفاع چشم است.

۲ جا گذاشتن چشمی

- با مته‌ای با اندازهٔ مناسب (معمولا قطر ۱۲ میلیمتر مناسب است)، در را سوراخ کنید.
- استوانهٔ چشمی را از بیرون در سوراخ قرار دهید و خود چشمی را از داخل روی آن بپیچید.
- مطمئن شوید که روشنایی بیرون درب ورودی کافی هست تا شبها بتوانید به‌طور واضح بیرون را ببینید.

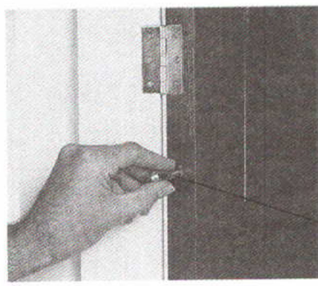


با دریل محل چشمی را در ارتفاع چشمهایتان سوراخ کنید

نصب چفت لولا

۱ تعیین محل چفتها

- در را کاملا باز نگه‌دارید و وسط ضلعی از در را که سمت لولاهاست در فاصلهٔ ۷۵ میلیمتر از هر دو لولا علامت بگذارید.
- در نقاط علامت‌گذاری شده، در را به اندازهٔ طول و عرض مشخص شده در دستورالعمل، سوراخ کنید.
- چفتها را داخل سوراخها جاگذاری کنید و در را کمی ببندید تا چفتها روی چارچوب رد بیندازند.



چفتها را در سوراخها فرو کنید

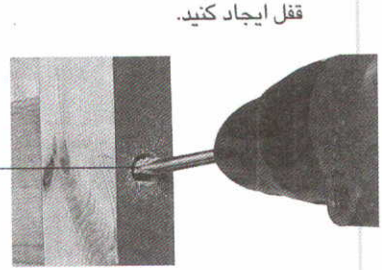
۲ نصب صفحه‌های پوشاننده

- در نقاط علامت‌گذاری شده، چارچوب در را به اندازهٔ عرض و عمق چفتهای بیرون‌زده سوراخ کنید (مقداری فضای بیشتر در نظر بگیرید).
- در را ببندید تا مطمئن شوید که راحت بسته می‌شود. عرض یا عمق سوراخها را در صورت لزوم بزرگتر کنید.
- در را باز کنید و صفحه‌های پوشاننده را روی سوراخها نگه‌دارید. لبهٔ هر صفحه را با مداد علامت بگذارید.
- تورفتگی‌ها را با پیچ‌گوشتی یا قلم نجاری گود کنید تا صفحه‌ها هم‌سطح چارچوب روکش قرار گیرند.
- صفحه‌ها را در جایشان پیچ کنید.

نصب قفل زبانه‌دار

۱ سوراخ کردن برای توپی و کلید

- یک نقطهٔ مرکزی را روی لبهٔ جلویی در، جایی که می‌خواهید زبانهٔ قفل قرار گیرد، علامت بگذارید.
- در نقطهٔ علامت‌گذاری شده، سوراخی با عرض و عمق مشخص شده در دستورالعمل قفل ایجاد کنید.

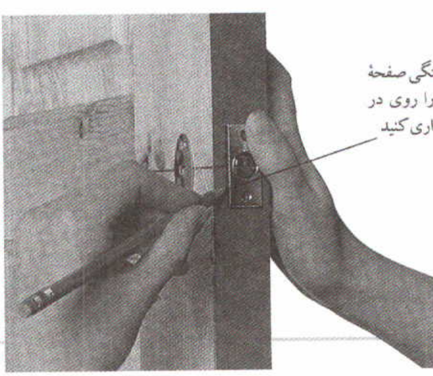


لبهٔ بازشوندهٔ در را سوراخ کنید

- با گونیا خطی رسم کنید که مرکز سوراخ را به رویهٔ داخلی در وصل کند.
- سوراخ کلید را علامت بگذارید، سپس سوراخی با عرض و عمق مشخص شده در دستورالعمل قفل فقط در رویهٔ داخلی در ایجاد کنید.

۲ نصب زبانه و صفحه

- صفحهٔ حاوی سوراخ کلید را روی در پیچ کنید.
- زبانهٔ قفل را در سوراخ وارد کنید، سپس دور صفحهٔ روی زبانه خط بکشید تا جای آن مشخص شود. با پیچ‌گوشتی یا اسکنه جای آن را روی در بکنید. زبانهٔ قفل را روی در پیچ کنید.
- کلید را وارد کنید و قفل را بچرخانید تا زبانهٔ قفل روی چارچوب رد بیندازد. سپس سوراخی در چارچوب متناسب با طول زبانهٔ قفل ایجاد کنید.
- صفحهٔ قفل‌کننده را روی در نصب کنید.



شکل تورفتگی صفحهٔ زبانه را روی در علامت‌گذاری کنید

گیر کردن قفل

۱ روغن زدن

- اگر قفلی گیر کرد، به کلید فشار نیاورید، چون ممکن است کلید در قفل بشکند.
- کمی روغن داخل قفل بریزید یا کلید را آغشته به روغن کنید.

۲ بازی کردن با کلید

- کلید را با ملایمت در قفل وارد و خارج کنید و در صورت لزوم کمی بیشتر روغن بزنید.
- اگر این کار موثر واقع نشد، مغزی قفل را عوض کنید (پایین را ببینید).

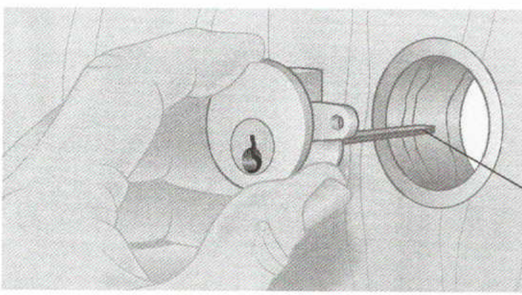
گیر کردن قفلهای توپی‌دار

۱ بیرون آوردن توپی

- اگر قفل توپی‌دار گیر کرد یا اگر از امنیت قفل فعلی مطمئن نیستید، توپی قفل را عوض کنید.
- پیچهای بدنهٔ قفل را از سمت داخلی در باز کنید، سپس پیچ توپی قفل را باز کنید.
- توپی را با کشیدن از سمت خارجی در، از محل آن بیرون بکشید.

۲ نصب توپی جدید

- توپی جدید را در جای مربوط بلغزانید و آن را پیچ کنید.
- بدنهٔ قفل را در جای آن بگذارید و پیچهایش را ببندید.



توپی جدید را داخل جای مربوط بلغزانید

خرابی قفل مغزی

۱ تعویض صفحهٔ زبانه

- اگر صفحهٔ زبانه آسیب دیده است، و موجب می‌شود در پس از بسته شدن گیر کند، جدید آن را بخرید.
- پیچهای صفحهٔ زبانهٔ قبلی را باز کنید و آن را از کنار در خارج کنید.
- صفحهٔ زبانهٔ جدید را دقیقا در همان محل قرار دهید و پیچ کنید.

۲ تعویض بدنهٔ قفل

- اگر قفل مغزی گیر کرده است (بالا را ببینید) یا نگران امنیت آن هستید، بدنهٔ قفل را تعویض کنید.
- پیچهای بدنهٔ قفل را باز کنید و آن را از شکاف مربوط داخل درب بیرون بیاورید.
- بدنهٔ قفل جدید را وارد شکاف مربوط کنید و در جای خود پیچ کنید. اگر شکاف تنگ است، با پیچ گوشتی یا اسکنه اندکی شکاف را بزرگتر کنید.



نحوهٔ رفتار در قبال سارقان

۱ هشیاری

- اگر به خانه رسیدید و دیدید کسی بیرون خانه‌تان پرسه می‌زند، از کنار خانه‌تان بی‌تفاوت رد شوید و از یکی از همسایه‌ها بخواهید شما را تا درب خانه‌تان همراهی کند.
- اگر به خانه رسیدید و دیدید درب ورودی خانه باز است، وارد خانه‌تان نشوید. از خانه به حد کافی فاصله بگیرید و اگر تلفن همراه دارید، با پلیس تماس بگیرید. یا به خانهٔ یکی از همسایه‌ها بروید و از آنجا با پلیس تماس بگیرید.
- اگر دیدید کلیدتان در خانه را باز نمی‌کند، شاید به این دلیل باشد که سارقی در را از داخل قفل کرده است. فورا دور شوید و با پلیس تماس بگیرید.
- اگر وارد خانه شدید و دیدید خانه‌تان مورد دستبرد قرار گرفته است، فورا با پلیس تماس بگیرید. تا زمانی که پلیس نرسیده است به هیچ چیز دست نزنید چون ممکن است اثر انگشتی از سارقان به جا مانده باشد و شما از بین ببرید.

۲ فریاد زدن

- اگر وارد خانه شدید و با سارق برخورد کردید، به طرف بیرون بدوید و با بلندترین صدایی که می‌توانید فریاد بکشید.
- سعی نکنید سارق را دستگیر کنید.

۳ حفظ آرامش

- اگر مجبور شدید با سارق روبرو شوید، آرام بمانید و سعی کنید با اجتناب از تهدید، او را تحریک به واکنش نکنید.
- سعی کنید تا می‌توانید مشخصات ظاهری، نحوهٔ رفتار، و نحوهٔ سخن گفتن سارق را به خاطر بسپارید تا بتوانید مشخصات او را برای پلیس دقیقا توصیف کنید.

۴ تماس با پلیس

- با ۱۱۰ یا کلانتری محل تماس بگیرید.
- سعی کنید تا می‌توانید اطلاعات بیشتری به پلیس بدهید.

رفتار در قبال سارق در شب

- اگر شب‌هنگام با صدایی غیرمعمول یا صدای شکستن شیشه از خواب برخاستید، با پلیس تماس بگیرید.
- اگر تلفن همراه دارید، شبها آن را روشن کنار رختخوابتان بگذارید تا حتی اگر خط تلفن منزلتان قطع بود بتوانید با پلیس تماس بگیرید.
- اگر در خانه تنها هستید، بلند صحبت کنید تا سارقین تصور کنند شخص دیگری هم در اتاق با شما هست. همچنین می‌توانید چراغها را روشن کنید و سر و صدا درآورید. بیشتر سارقان به محض اینکه سر و صدا بشنوند فرار می‌کنند.
- از اتاق بیرون نروید تا ببینید چه خبر است.
- سعی نکنید از سلاح سرد یا گرم برای دفاع از اموال خود استفاده کنید. هیچ مالی، هرقدر هم باارزش باشد، ارزش صدمهٔ جدی به شما یا مرگتان را ندارد.
- اگر با سارق روبرو شدید، آرامش خود را حفظ کنید و سعی کنید ظاهر او را به خاطر بسپارید.



واکنش در قبال سارق

اگر با پلیس تماس بگیرید، به شما خواهند گفت که سر و صدا کنید یا تظاهر کنید خواب هستید. در رختخواب بمانید تا پلیس برسد.

پس از سرقت چه کنیم؟

۱ عدم جابجایی اشیا

- اگر متوجه شدید خانه‌تان مورد سرقت قرار گرفته است، سعی کنید آرام بمانید.
- به هیچ چیز دست نزنید، چون لازم است پلیس صحنهٔ جرم را بررسی و اثر انگشت سارق یا سارقین را جستجو کند.

۲ تماس با پلیس

- با ۱۱۰ یا کلانتری محل تماس بگیرید.
- وقتی پلیس سر می‌رسد، با شما در مورد سرقتی که رخ داده است صحبت خواهد کرد، سوال خواهد کرد که چه چیزهایی برده شده است، و سپس صورتجلسه تهیه خواهد کرد. بعدا شماره پرونده‌ای برای پیگیری به شما خواهد داد.

۳ نوشتن اشیاء برده شده

- چیزهایی را که فکر می‌کنید برده شده است بنویسید. این کار ممکن است چند روز طول بکشد، چون فقط وقتی متوجه نبودن بعضی چیزها می‌شوید که بخواهید از آنها استفاده کنید. ممکن است پلیس برگهٔ مخصوصی برای این کار به شما بدهد.
- تا می‌توانید همه چیز را روشن و آشکار توصیف کنید و در صورت وجود، عکس اشیاء باارزش را در اختیار پلیس قرار دهید.
- اگر بعضی از اشیا را علامت‌گذاری کرده بودید، علامتها را به پلیس بگویید.

راهنمایی خواستن

- در بعضی از کشورها سازمانهای پشتیبانی از قربانیان وجود دارد. این سازمانها با افرادی که مورد سرقت یا حملهٔ مجرمان قرار می‌گیرند تماس می‌گیرند و به آنها مشاوره و یاری می‌دهند.
- با دوستان و بستگان خود در مورد حادثه‌ای که برایتان رخ داده است صحبت کنید. ممکن است بتوانند به شما قوت قلب و تسلای خاطر بدهند.

۴ محکم کردن در و پنجره‌ها

- اگر سارقان با شکستن شیشه وارد خانه شده‌اند، برای ایجاد امنیت، موقتا شیشه را مرمت کنید (ص ۹۲).
- بررسی کنید که دزدان چگونه وارد خانه‌تان شده‌اند و با نصب قفلها و چفتهای اضافی، امنیت خانه را بیشتر کنید (ص ۱۰۶).

۵ تماس با شرکت بیمه

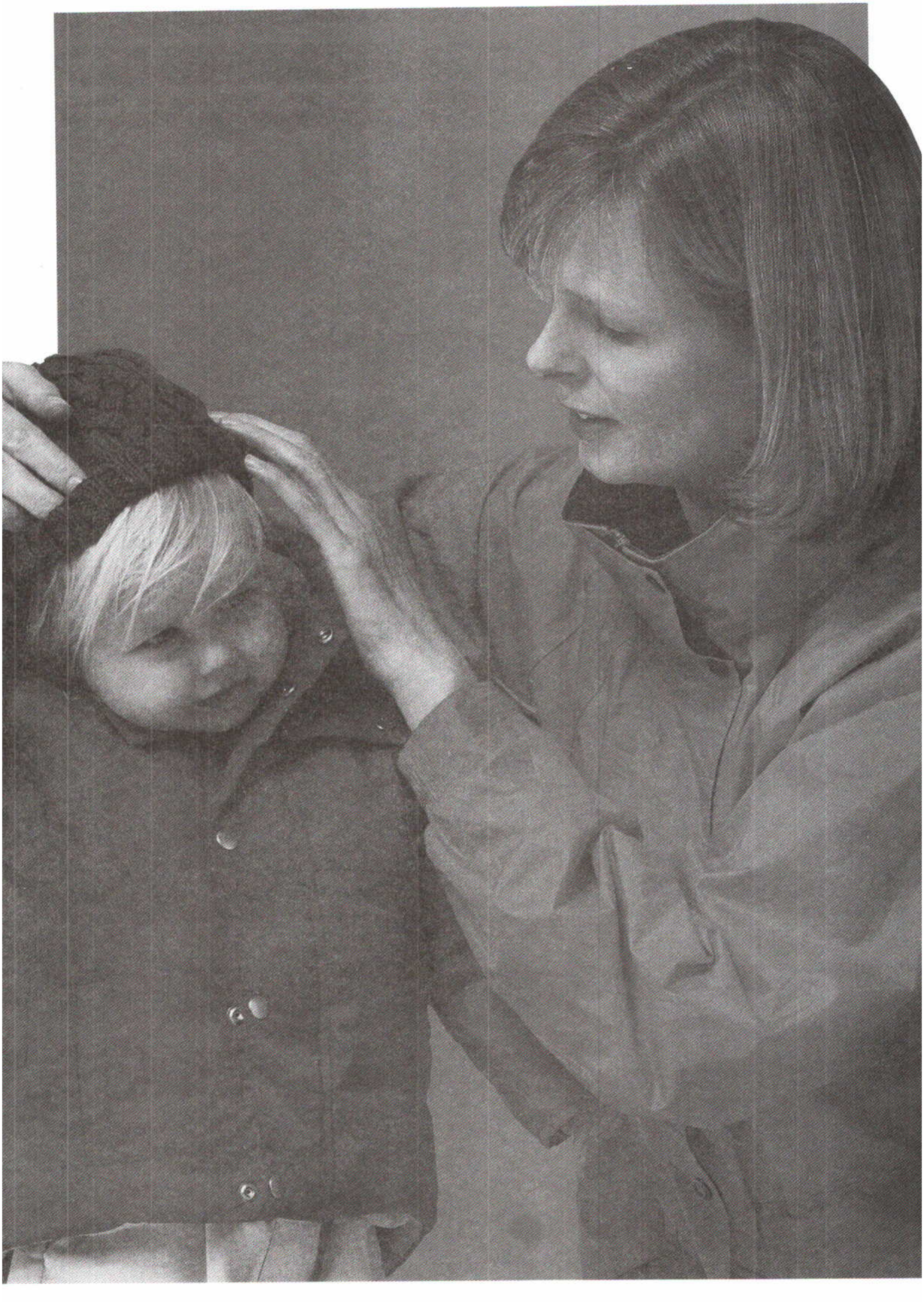
- اگر خانه‌تان را بیمهٔ سرقت کرده بودید، با شرکت بیمه تماس بگیرید و شرح دهید که چه اتفاقی افتاده است.
- شرکت بیمه یا کارشناس خسارت مربوط از شما در مورد شمارهٔ پروندهٔ سرقت و فهرست چیزهایی که به سرقت رفته است سوال خواهد کرد.



به شرکت بیمه جزئیات چیزهایی را که به سرقت رفته است بگویید

۶ با پلیس در تماس باشید

- اگر در حالی که هنوز تحقیقات ادامه دارد نقل مکان کردید، نشانی جدید خود را به پلیس اطلاع دهید.
- اگر متوجه نبودن اشیاء دیگر یا خسارات بیشتر شدید با افسر پرونده خود و نیز شرکت بیمه تماس بگیرید.



۳

بلایای طبیعی

نجات یافتن از هر نوع بلای طبیعی بستگی زیادی به آمادگی قبلی افراد دارد. اگر نحوهٔ حفاظت از خود و خانواده‌تان، معنای علائم و هشدارهای اولیه، و نحوهٔ فرار را بدانید، آمادگی مقابله با بسیاری از بلایای طبیعی را خواهید داشت. پس از اتمام فاجعه، ممکن است تا مدتی زندگی به وضعیت عادی خود بازنگردد، بنابراین باید نحوهٔ سازگاری در قبال شرایطی همچون قطع برق، آسیب به خانه، و کمبود آب را نیز بدانید. اگر خانه و محیط زندگی خود را تخلیه کرده باشید، ممکن است حتی لازم باشد تا زمانی که کمک فرا برسد، مدتی در فضای باز زندگی کنید.



آمادگی برای فاجعه

اگــر در ناحیه‌ای زندگی می‌کنید که خطر انواع خاصی از بلایای طبیعی وجود دارد، برنامه‌ریزی و آمادگی برای شــرایط اضطراری به حفاظت از شما و خانواده‌تان در صورت بروز بدترین شرایط کمــک خواهد کرد. اقداماتی برای محافظت از خانه‌تان انجام دهیــد و محل امنی را برای پناه گرفتن انتخــاب کنید. محل پناهگاههای عمومی ناحیه‌ای را که در آن زندگی می‌کنید یاد بگیرید و وســایل ضروری برای زندگی پس از وقوع فاجعه را آماده کنید.

نحوهٔ عمل

شروع

آیا طبق اطلاعات شما، احتمال وقوع فاجعه‌ای می‌رود (ص ۱۱۳)؟
بله
خیر

آیا اطلاعات مربوط به فاجعه یا فجایع مورد نظر را کسب کرده‌اید؟
خیر
بله

اقدام
با مقامات محلی تماس بگیرید.

اموال خود را محافظت کرده‌اید (ص ۱۱۴)؟
بله
خیر

اقدام
اموال خود را محافظت کنید.

اقدام
خانوادهٔ خود را محافظت کنید.

خانوادهٔ خود را محافظت کرده‌اید (ص ۱۱۵)؟
خیر
بله

برنامهٔ فرار دارید (ص ۱۱۶)؟
بله
خیر

اقدام
مطمئن شوید که خود و خانواده‌تان می‌دانید چه باید بکنید.

مجموعه وسایل اضطراری دارید (ص ۱۱۶ ـ ۱۱۷)؟
بله
خیر

اقدام
در فواصل منظم مواد و وسایل موجود را بررسی و تجدید کنید.

اقدام
مجموعه‌ای از وسایل را برای مواجهه با نوع فاجعه‌ای که در محل زندگی شما محتمل است تهیه و آماده کنید.

ارزیابی میزان خطر

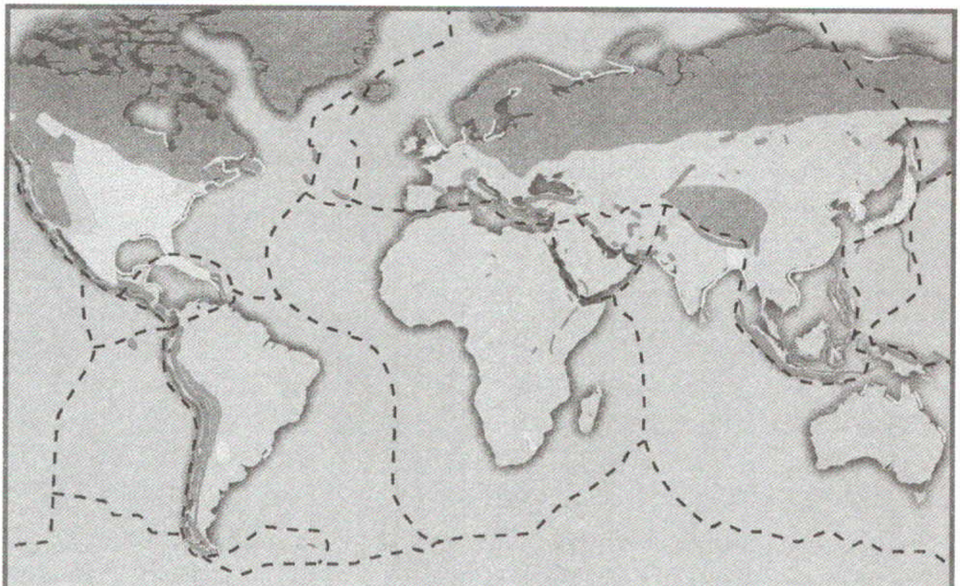
• فوران آتش‌فشان و زلزله در اطراف خطوط گسل زمین رخ می‌دهد و هر دو آنها می‌تواند موجب بروز سونامی شود.

• تندباد دریایی بیشتر در نواحی اطراف حوزهٔ اقیانوس اطلس و آرام رخ می‌دهد و به آن‌گردباد گرمسیری نیز می‌گویند. معمولا با گردباد زمینی همراه است.

• سیل تقریبا در هر جایی ممکن است رخ دهد، هرچند شدیدترین سیلها معمولا از جذر و مدهای بزرگ ناشی می‌شود.

• آتش‌سوزی جنگل در بسیاری از کشورها رخ می‌دهد. ۸۰ درصد آنها را انسانها موجب می‌شوند.

• سرمای شدید در بخش بزرگی از نیمکرهٔ شمالی کرهٔ زمین رخ می‌دهد اما بسیاری از کشورها در زمستان یخبندان را تجربه می‌کنند.



۱ آگاه بودن

• با مقامات محلی تماس بگیرید و بپرسید که محل زندگی شما در معرض انواع خاصی از بلایای طبیعی هست یا خیر. در مورد هر یک از آنها اطلاعات بگیرید.

• اگر محل زندگی شما در معرض خطر سیل قرار دارد، از مقامات محلی سوال کنید که سیل با چه ارتفاعی ممکن است به خانهٔ شما صدمه بزند.

• قبل از نقل مکان به محل جدیدی برای زندگی، در مورد بلایای طبیعی که ممکن است در آن ناحیه رخ دهد اطلاعات کسب کنید.

• در مورد آثار احتمالی فجایعی که ممکن است در محل زندگی شما رخ دهد اطلاعات کسب کنید.

۲ کاهش خطر

• از هم‌اکنون اقداماتی برای حفاظت از اموال خود در قبال بلایای طبیعی انجام دهید. اگر پیش‌گیریهای معقول به عمل آورید و عملیات مرمت ساختمانی را مرتب انجام دهید، خانهٔ شما آسیب‌پذیری کمتری در قبال بلایای طبیعی خواهد داشت (ص ۱۱۴).

• با تهیهٔ برنامهٔ مواجهه با بلایای طبیعی (ص ۱۱۵) و حصول اطمینان از آمادگی همهٔ اعضای خانواده برای فرار (ص ۱۱۶)، خانوادهٔ خود را محافظت کنید.

• همیشه در جریان آخرین وضعیت شرایط جوی و برنامه‌های مقامات محلی برای تخلیهٔ منطقه و محل پناهگاههای عمومی باشید.



حفاظت از خانه

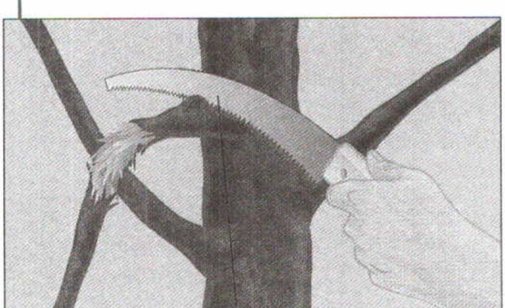
- لوله دودکشهای قدیمی یا نامطمئن را تعویض یا نوسازی کنید.
- سفالها یا کاشیهای شکسته یا ترک‌دار بام را تعویض کنید (ص ۹۸). بررسی کنید که بام نشت آب نداشته باشد.
- ناودانها را باز و مرتب نگه‌دارید (ص ۹۹).
- اگر در ناحیه‌ای زندگی می‌کنید که خطر گردباد وجود دارد، تجهیزات مناسب برای حفاظت ساختمان نصب کنید.
- روی پنجره‌ها روکش چوبی نصب کنید که در شرایط اضطراری بتوانید فورا آنها را ببندید (ص ۱۲۶).
- خانه‌تان را از نظر ضعفهای ساختمانی بررسی و در صورت لزوم مرمت کنید (مثلا ترکهای عریضتر از ۳ میلیمتر).
- اگر ناحیهٔ شما در معرض خطر سیل قرار دارد، به اندازهٔ کافی کیسهٔ شن آماده داشته باشید تا همهٔ راههای احتمالی ورود آب به خانه، همچون درهای بیرونی، پنجره‌ها، و هواکشها را ببندید (ص ۱۲۰).
- مطمئن شوید که همهٔ بزرگسالان خانواده می‌دانند چگونه جریان گاز، برق، و آب را از ورودی اصلی آنها قطع کنند، چون ممکن است لازم باشد قبل از خروج از خانه این کار را با عجله انجام دهید.
- سعی کنید بیمه با پوشش کافی برای فجایعی که ممکن است در ناحیهٔ زندگی شما رخ دهد داشته باشید.

حفاظت از اموال

- دقت کنید که قفسه‌ها محکم به دیوار متصل باشند.
- اشیاء سنگینتر را در قفسه‌های پایینتر قرار دهید تا در صورت سقوط احتمال آسیب رساندن آنها به افراد کمتر باشد.
- اگر در محل زندگی شما خطر سیل وجود دارد، اشیاء خیلی قیمتی را روی قفسه‌های بالاتر قرار دهید تا از آسیب آب مصون باشند. یا اموال پرارزش را در طبقات بالاتر خانه قرار دهید.
- اثاثیهٔ خیلی بلند، آبگرمکن، و دیگر اشیاء سنگین را به دیوار یا کف خانه پیچ کنید (ص ۱۳۰) تا محکم و پایدار باشند.
- لوسترهای سنگین را محکم به سقف پیچ کنید.
- تعدادی آجر در خانه داشته باشید تا در مواقع سیل زیر اثاثیهٔ سنگین بگذارید و آنها را از برخورد با آب مصون نگه‌دارید.
- یک کپسول و پتوی آتش‌نشانی برای مقابله با آتش‌سوزیهای کوچک در خانه داشته باشید.

حفاظت از حیاط و باغچه

- شاخه‌های خشکیده یا شکستهٔ درختان را که ممکن است در اثر بادهای شدید بیفتند جدا کنید. شاخه‌های انبوه و متراکم را کم‌پشت کنید تا مقاومت آنها در برابر باد کمتر شود.
- اگر در ناحیه‌ای زندگی می‌کنید که احتمال آتش‌سوزی جنگل وجود دارد، یک حاشیهٔ ایمنی دور خانه‌تان ایجاد کنید (ص ۱۲۴).
- در زمانهایی که احتمال گردباد وجود دارد، وسایل باغچه یا وسایل بازی بچه‌ها را که به زمین متصل نیستند به داخل خانه، انباری، یا پارکینگ ببرید.



شاخه‌های شکسته را قبل از اینکه باد بیندازد ببرید.

حفاظت از خانواده

۱ آگاه بودن

- با مقامات محلی تماس بگیرید تا ببینید آیا در صورت بروز فاجعه هشداری از قبل صادر خواهد شد یا خیر و چه کارهایی باید انجام دهید (کادر پایین را ببینید).
- اگر در ناحیه‌ای زندگی می‌کنید که احتمال بروز بلایای طبیعی معینی وجود دارد، ممکن است مقامات محلی شماره تلفنی به شما بدهند که جدیدترین اطلاعات و هشدارها را اعلام کند. در اینترنت نیز ممکن است بتوانید اطلاعات مفیدی پیدا کنید.
- قبل از بروز فاجعه، ممکن است از طریق رسانه‌ها یا بلندگو به مردم هشدار داده شود و دستورالعملهایی دربارهٔ اینکه چه باید بکنید اعلام شود.
- اگر پناهگاههای عمومی در محل وجود دارد، محل آنها و نحوهٔ رسیدن به آنها را از هم اکنون بیاموزید.

۲ آینده‌نگری

- شماره تلفنهای اضطراری را نزدیک تلفن قرار دهید و مطمئن شوید که همهٔ افراد خانواده محل آنها را می‌دانند.
- نحوهٔ کمک به افراد مسن و معلول را از قبل در نظر آورید.
- برنامه‌ریزی کنید که برای حیوانات خانگی (اگر دارید) چه خواهید کرد.
- اقلام ضروری را که در صورت بروز فاجعه نیاز خواهید داشت آماده بگذارید (ص ۱۱۷).

۳ تهیهٔ برنامهٔ «آمادگی برای فاجعه» در خانواده

- در مورد نحوهٔ آمادگی برای فاجعه با هم صحبت کنید.
- سعی کنید کودکانتان خطرات بلایای طبیعی را که ممکن است در ناحیهٔ زندگی شما رخ دهد بدانند.
- بعضی از بلایای طبیعی، از جمله صاعقه، زلزله، و فوران آتش‌فشان ممکن است موجب بروز آتش‌سوزی در خانه‌ها شود. نقطهٔ تجمع خاصی را در خارج از خانه تعیین کنید که در صورت بروز آتش‌سوزی همه در آنجا جمع شوند.
- نقطهٔ تجمع دورتری را نیز تعیین کنید، مثلا خانهٔ یکی از آشنایان یا بستگان، چون ممکن است لازم باشد از خانه دور شوید. مطمئن شوید که همهٔ اعضای خانواده نشانی و شمارهٔ تلفن آنجا را دارند.
- دست کم دو مسیر فرار برای خروج از خانه و هر اتاق انتخاب کنید.
- در صورتی که به شما توصیه شود در خانه بمانید یا وقت کافی برای خروج از خانه نداشته باشید مکانهای امن خانه را برای پناه گرفتن مشخص کنید.
- کارهایی را که اعضای خانواده باید هنگام فرار از خانه انجام دهند برنامه‌ریزی کنید (ص ۱۱۶).
- در مورد نحوهٔ تماس با یکدیگر و تجمع اعضای خانواده در صورتی که هنگام بروز فاجعه همگی در خانه نباشید صحبت کنید.

درک هشدارهای اولیه

- اگر در ناحیه‌ای زندگی می‌کنید که خطر بروز گردباد یا تندباد دریایی، سونامی، یا سیل وجود دارد، آمادهٔ هشدار «وضعیت زرد» (احتمال بروز فاجعه) و «وضعیت قرمز» (قطعیت بروز فاجعه) باشید.
- در مناطقی که خطر بروز فجایع معینی زیاد است، ممکن است سیستمی برای هشدار مستقیم به مردم از طریق تلفنهای ثابت یا همراه وجود داشته باشد.

فرار بی‌خطر

۱ پیروی از دستورالعملها

- آماده باشید که اگر مقامات محلی از شما خواستند یا در خانه‌تان احساس خطر کردید، خانه را تخلیه کنید.
- با دقت از دستورالعملهای مربوط به تخلیهٔ منطقه پیروی کنید. مثلا ممکن است در مورد چیزهایی که می‌توانید همراه ببرید محدویت وجود داشته باشد.

۲ جمع کردن اعضای خانواده

- به‌سرعت اعضای خانواده را جمع کنید، مجموعه وسایل اضطراری زمان فاجعه را بردارید (ص ۱۱۷)، و تصمیم بگیرید که باید با اتومبیل بروید یا پیاده.
- به اعضای مسن خانواده و کودکان در فرار کمک کنید. اجبار به ترک خانه در زمان بروز فاجعه فشار روحی به همراه دارد. بنابراین خونسرد باشید و به دیگران قوت قلب بدهید.

فکر کنید که چگونه باید در فرار به افراد معلول کمک کنید. مثلا شاید به صندلی چرخدار نیاز داشته باشید.

- حیوانات خانگی را در سبد مخصوص قرار دهید. سگ را در اتومبیل جا دهید یا اگر پیاده می‌روید، قلاده ببندید.

۳ اقدامات پیشگیرانه

- اگر باد شدید پیش‌بینی می‌شود، وسایل بازی بچه‌ها و اثاثیهٔ باغچه را به داخل بیاورید (ص ۱۱۴).
- با دوست یا فامیلی که خانهٔ او را به عنوان محل تجمع بعدی خود تعیین کرده‌اید تماس بگیرید. توضیح بدهید که کجا می‌روید.
- از تلفن ثابت یا همراه فقط در صورت ضرورت برای تماس با بستگان یا دوستان استفاده کنید. در غیر این صورت خطوط را برای تماسهای ضروری باز بگذارید.
- حتما قبل از تخلیهٔ خانه، ورودی‌های اصلی گاز، برق، و آب را ببندید.
- هنگام ترک خانه، همهٔ درها و پنجره‌های خارجی را ببندید و قفل کنید، از جمله در انباری و پارکینگ را.

۴ کمک به همسایگان

- مطمئن شوید که همسایه‌ها از ضرورت فرار آگاهند.
- به همسایه‌های مسن یا معلول در تخلیهٔ خانه‌هایشان و فرار کمک کنید.

آماده کردن مجموعه وسایل اضطراری برای زمان فاجعه

۱ گردآوری وسایل اساسی

- فهرست چیزهایی را که در صورت توصیه به فرار لازم است با خود بردارید تهیه کنید (برای توصیه‌هایی در این مورد به صفحهٔ ۱۱۷ رجوع کنید).
- مقدار تجهیزاتی که نیاز خواهید داشت به نوع و وسعت فاجعه‌ای که محتمل است در ناحیهٔ زندگی‌تان رخ دهد بستگی دارد.
- چیزهایی را که یادداشت کرده‌اید گردآوری کنید.
- کودکانتان را تشویق کنید در برنامه‌ریزی و بسته‌بندی مجموعه وسایل اضطراری کمک کنند.

۲ وسایل اضافی

- اگر در منطقه‌ای زندگی می‌کنید که در معرض خطر فاجعه‌ای بزرگ قرار دارد، ممکن است نیاز باشد چند روز در خارج از خانه زندگی کنید. قرصهای تصفیهٔ آب، سطل پلاستیکی درپوش‌دار دوجداره (برای استفاده جهت توالت)، و دستمال کاغذی کنار بگذارید.
- اگر نزدیک کوه آتش‌فشان زندگی می‌کنید، برای هر یک از اعضای خانواده ماسک و عینک بردارید.
- اگر حیوان خانگی کوچک دارید، یک سبد یا قفس کوچک برای حمل آن آماده بگذارید.

۳ آماده نگه‌داشتن مجموعه

- مجموعه وسایل اضطراری زمان فاجعه خود را در محلی مطمئن و قابل دسترسی (مثلا در پارکینگ) بگذارید و مطمئن شوید همهٔ اعضای خانواده محل آن را می‌دانند.
- خروج از خانه، گذاشتن مجموعه وسایل در اتومبیل، و فرار با سرعت هرچه بیشتر را تمرین کنید.
- ذخیرهٔ آب خود را هر ۶ ماه یک بار عوض کنید و تاریخ مصرف مواد غذایی را مرتب کنترل کنید.
- باتریها را در فواصل منظم امتحان کنید.
- تاریخ مصرف داروها و وسایل کمکهای اولیه را بررسی و در صورت لزوم آنها را تعویض کنید.

۴ ارزیابی وضعیت

- در صورت فرار با اتومبیل، قاعدتا می‌توانید مجموعه وسایل اضطراری را در صندوق عقب بگذارید.
- در صورت فرار به صورت پیاده، ببینید چه مقدار از وسایل را با تقسیم کردن بار بین اعضای خانواده می‌توانید حمل کنید.
- در صورت تخلیهٔ جمعی منطقه، معمولا مردم را در ساختمانهای عمومی منطقه پناه می‌دهند. در چنین شرایطی نیاز به برداشتن آب، غذا، و رختخواب ندارید.
- در صورتی که ممکن است مدتی طول بکشد تا بتوانید به خانه برگردید، لباس کافی و اسباب بازی به حد کافی برای سرگرم کردن بچه‌ها بردارید.

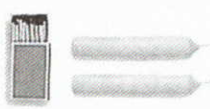
مجموعه وسایل اضطراری برای زمان بروز فاجعه



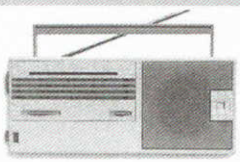
تجهیزات پزشکی
مجموعه‌ای از وسایل کمکهای اولیه و داروهای لازم تهیه کنید



چراغ قوه و باتری
بهترین کار این است که برای هر یک از اعضای خانواده یک چراغ قوه و تعداد کافی باتری اضافی کنار بگذارید



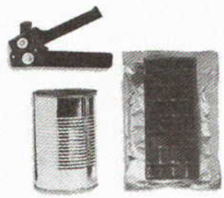
شمع و کبریت
زمانی که برق به مدت طولانی قطع شود، برای روشنایی مورد نیاز خواهد بود



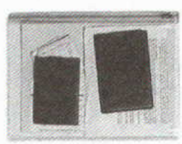
رادیو باتری‌دار
برای گوش کردن به اخبار فاجعه و دستورالعملهای مقامات محلی



آب
برای هر کس در هر روز ۴ لیتر آب ذخیره کنید



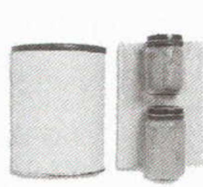
غذا و دربازکن
غذای خشک و کنسروی کافی برای ۳ روز ذخیره کنید



اسناد خانوادگی
شناسنامه، گذرنامه، و دیگر مدارک افراد خانواده را همراه با مقداری پول در یک کیف ضدآب قرار دهید.



رختخواب
یک کیسهٔ خواب یا پتو برای هر شخص کنار بگذارید



شیر و غذای بچه
شیشه، قوطی، و قاشق، شیر خشک، و بطری شیر



پوشک و کرم
برای بچه به اندازهٔ کافی پوشک یکبارمصرف و کرم کنار بگذارید



کفش و لباس
برای هر شخص یک یا دو دست کفش و لباس اضافی بگذارید



بارانی
برای هر یک از اعضای خانواده یک بارانی سبک بگذارید

طوفان شدید

◄ برای سیل رجوع کنید به ص ۱۲۰

در هنگام طوفان، ممکن است بادهای شدید موجب خسارت به بام، دودکشها، و پنجره‌ها شود. باران شدید نیز ممکن است موجب نشت آب و راه افتادن سیل شود. کارهایی وجود دارد که می‌توانید برای حفاظت در قبال صدمات طوفان انجام دهید. صاعقه نیز اگر خارج از خانه باشید ممکن است خطرناک باشد، بنابراین سعی کنید بدانید در چنین مواقعی چه باید کرد.

نحوهٔ مواجهه با طوفان شدید

۱ اقدامات پیشگیرانه

- در حین طوفان در خانه بمانید.
- درها و پنجره‌ها را محکم ببندید و دقت کنید که درهای انباری و پارکینگ هم بسته باشد.
- چراغ قوه، شمع، و کبریت آماده بگذارید تا اگر برق قطع شد از آنها استفاده کنید.
- اگر مطلع شدید که طوفان در راه است، آنتن تلویزیون را از پشت آن قطع کنید و کامپیوتر و تلویزیون را از برق بکشید. شوک الکتریکی ناشی از صاعقه ممکن است موجب آتش‌سوزی و خسارات عمده شود.
- یکی دو سطل یا تشت آماده داشته باشید تا اگر سقف نشت کرد بتوانید زیر آب قرار دهید.
- اثاثیهٔ باغچه را در گوشه‌ای قرار دهید.



۲ مواجهه با نشت آب

- اگر آب از سقف شروع به چکه کردن کرد، احتمالا به این دلیل است که بام یا ناودانها مشکل دارند و آب از آن طریق نشت می‌کند.
- زیر محلی که چکه می‌کند سطل یا تشت قرار دهید و به پشت بام بروید تا ببینید از کجا نشت می‌کند.
- اگر یکی از تخته‌ها یا کاشیهای بام آسیب دیده یا افتاده است، با ورقه‌های پلاستیکی موقتا مرمت کنید (ص ۹۸).
- اگر آب از دور پایهٔ دودکش نشت می‌کند، کار مرمت را پس از اتمام طوفان انجام دهید (ص ۹۸).
- اگر دور خانه‌تان آب جمع شده است، با جارو آن را کنار بزنید.
- اگر آب همچنان در حال بالا آمدن است، همهٔ فضاهای باز زیر و دور درها را با کیسهٔ شن بگیرید (ص ۱۲۰).

۳ به حداقل رساندن خسارات

- اگر یکی از پنجره‌ها شکست، چیزهای ارزشمند را از آن اتاق خارج کنید، پنجره را از داخل با تخته بپوشانید و میخ کنید، یا یک وسیلهٔ خانگی بزرگ مثل کمد جلوی پنجره قرار دهید.
- اگر دودکشی بیفتد، ممکن است آب از مجرای دودکش به داخل خانه بیاید. با استفاده از تخته کلیهٔ شومینه‌ها را بپوشانید تا خاک و سنگریزه و آشغال به داخل خانه نیاید.

رعد و برق

۱ رساندن خود به جای امن

- اگر هنگام طوفان بیرون بودید و دیدید رعد و برق نزدیک می‌شـود، در جایی کم‌ارتفاع، مثل گودال یا کنار تپه و دور از درختها و تیرهای بلند و نیز آب، پناه بگیرید.
- به یاد داشـته باشید که طوفان و باران ممکن است با رعد و برق همراه باشد.
- از اشـیاء فلزی مثل نرده‌های فلزی و دکلهای برق فاصله بگیرید، زیرا ممکن اسـت صاعقه تکه‌ای از فلز را بکند و پرتاب کند.
- اگر سـوار بر دوچرخه هسـتید پیاده شوید، دوچرخه را رها کنید، و پناه بگیرید.
- اگر سوار بر اسب هستید، پیـاده شوید، اسب را جایی ببندید، و پناه بگیرید.
- اگر داخل اتومبیلی با سقف فلزی هستید، همانجا بمـانید. بدنهٔ فلـزی اتومبیـل شمـا را محافظت می‌کند و برق در صورت اصابت به اتومبیل، از طریق لاستیکها به زمین منتقل می‌شود.
- اگر سـوار بر قایق هسـتید، فورا بـه طرف خشکی بروید و پیاده شوید.

بایدها و نبایدها

بایدها

- خود را به فضای باز برسانید.
- از درختهـا و صخره‌هـای بلند دور شوید.
- تا می‌توانیـد خود را جمع کنید و پایین نگه‌دارید.
- سـرتان را از برخـورد احتمالـی صاعقه محافظت کنید.
- اگر در حال رانندگی هسـتید، در اتومبیل بمانید.

نبایدها

- روی جاهـای بلنـد، مثلا بـالای تپه نمانید.
- گمـان نکنید کفـش دارای زیرهٔ پلاسـتیکی یـا چکمـه شـما را محافظت می‌کند.
- روی زمیـن مرطوب زانـو نزنیـد و ننشینید.
- اشیاء فلزی حمل نکنید.

۴ محافظت از خود

- اشـیاء دارای میلهٔ فلزی در دست نگیرید (مثل چتر یا چوب گلف) چون برق را از خود عبور می‌دهد.
- اگر حس کردید موهای سرتان سیخ شده است، بدانید که برخورد صاعقه قریب‌الوقوع است.
- اگر نزدیک درخت یا صخره‌اید و فرصت هست، به طرف زمین باز بدوید. اگر وقت ندارید، زانو بزنید، به سـمت جلو خم شـوید تا سـرتان محافظت شود، و دسـتهایتان را روی زانوها قرار دهید.
- اگر روی زمین باز هستید، چمباتمه بزنید.
- مهم اسـت که سـرتان را که آسـیب‌پذیرترین بخش بدن شماسـت محافظت کنیـد، و تماس خـود را با زمیـن به حداقل برسانید.



سرتان را پایینتر از بقیهٔ بدن نگه‌دارید

! اگر کسی را صاعقه بزند

- اگر صاعقه با سـر شخص برخورد کند و از طریق بدن شخص به زمین برسد ممکن است کشنده باشد. همچنین ممکن است سوختگی شـدید، شکستگی اسـتخوانها، و بریدگی در بدن ایجاد کند؛ ممکن اسـت شـخص را بیهوش کند، یا موجب آتش گرفتن لباسهای او شود.
- اگر شخصی که صاعقه به او اصابت کرده است خیلی خیس اسـت یـا در آب قرار دارد به او دسـت نزنیـد چـون ممکن است دچار برق گرفتگی شوید. دلیل این امر این است که بار الکتریکی از بدن شـخص تخلیـه نشـده و هنوز در بدن او قرار دارد.
- اگر لباسهای شخص آتش گرفته است، دستوالعملهای صفحه ۷۴ را انجام دهید.
- فورا آمبولانس خبر کنید، حتی اگر به نظر می‌رسـد شـخص آسیبی ندیده است.
- در مـورد سـوختگیها طبق دسـتورالعملهای صفحه ۴۶ و ۴۷ عمل کنید.
- اگر شـخص نفس نمی کشد، به او تنفس مصنوعی بدهید (ص ۱۴ و ۱۵).
- اگر شـخص علائم گردش خون ندارد، احیای قلبی ـ ریوی را آغاز کنید (صفحات ۱۶ تا ۱۸).



سیل

◄ برای طوفان شدید رجوع کنید به ص ۱۱۸ ◄ برای سونامی رجوع کنید به ص ۱۳٤

باران شدید، ذوب شدن برفها، تغییر مسیر رودها، تخریب سدها، و جذر و مد شدید در نواحی ساحلی همگی ممکن است موجب جاری شدن سیل شود. اگر در ناحیه‌ای زندگی می‌کنید که در معرض خطر سیل قرار دارد، ممکن است از سوی مقامات محلی، در مورد خطر وقوع سیل از قبل هشدار داده شود. در این صورت اقدامات لازم برای محافظت از خانه و خانواده‌تان را انجام دهید.

آماده شدن برای سیل

۱ برنامه‌ریزی از قبل

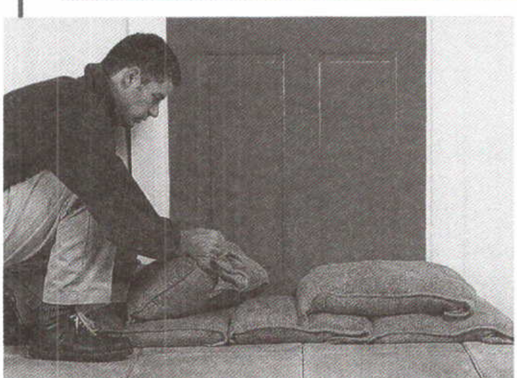
- از مقامات محلی اطلاع کسب کنید که سیل ممکن است تا چه ارتفاعی بالا بیاید.
- مراقب اخطار وقوع سیل از سوی مقامات هواشناسی و محیط زیست باشید.
- در خانه به تعداد کافی آجر داشته باشید تا زیر مبلمان و وسایل چوبی قرار دهید و به این ترتیب آنها را از تماس با آب محافظت کنید.
- اگر احتمال ورود آب به خانه‌تان وجود دارد، در خانه کیسه و شن داشته باشید.
- اسناد و مدارک مهمتان را در کیسهٔ پلاستیکی و در محلی مطمئن قرار دهید.

۲ آماده کردن خانه

- کلیهٔ محلهایی را که ممکن است از طریق آنها آب وارد خانه شود با کیسهٔ شن بپوشانید (کادر پایین را ببینید).
- اگر پیش‌بینی می‌شود که سیل تا ارتفاع پنجره‌ها هم بالا خواهد آمد، پشت پنجره‌ها نیز کیسهٔ شن بگذارید.
- فرشهای خانه و نیز اشیا و اموال قیمتی را به طبقات بالا ببرید.
- وانها، سینک ظرفشویی، و بطریهای پلاستیکی را تمیز و از آب سرد پر کنید.
- برق و گاز را قطع کنید، زیرا رسیدن آب به سیمها ممکن است موجب آتش‌سوزی شود.
- زیر اثاثیه و مبلها آجر بگذارید.

حفاظت از خانه با کیسهٔ شن

- با کیسه‌های شن محلهایی را که ممکن است از طریق آنها آب وارد خانه شود بپوشانید. اگر ممکن است آب تا پنجره‌ها بالا بیاید، آنها را نیز بپوشانید.
- کیسه‌ها را تا نیمه از شن پر کنید. اگر کیسه تمام شد، از کیسه‌های خرید نایلونی، روکش بالش، و حتی شلوار برای این کار استفاده کنید.
- اولین طبقهٔ کیسه‌ها را بچینید. آنها را فشار دهید تا به هم بچسبند، سپس با پا روی آنها بروید تا کاملا به هم فشرده شوند و بچسبند.
- طبقهٔ دوم کیسه‌ها را روی طبقهٔ اول بچینید، طوری که هر کیسه وسط دو کیسهٔ زیرین قرار گیرد. کیسه‌ها را فشار دهید تا کاملا به طبقهٔ زیرین بچسبند و هیچگونه آبی نتواند از بین آنها نفوذ کند.
- اگر لازم است سه یا چهار طبقه بالا بروید، طبقات اول و دوم را دو ردیفی بچینید و طبقات سوم به بعد را تک ردیفی.



استفاده از کیسه شن

طبقهٔ دوم کیسه‌ها را طوری بچینید که هر کیسه وسط دو کیسهٔ زیرین قرار گیرد.

نجات یافتن از سیل

۱ ماندن داخل خانه

- اگـر می‌توانید بـه طبقات بـالای خانـه بروید و غذا، آب، دیگر لوازم اضطراری، حیوانات خانگی، به علاوهٔ وسایل ارزشمند و مدارک مهم را نیز با خود ببرید.



- اگر سیلاب به سرعت بالا می‌آید و فرصت ندارید وسایل ارزشمند را به طبقات بالاتر ببرید، آنها را روی قفسه‌های بلند بگذارید تا از آب مصون بمانند.
- به یاد داشته باشید که سیلاب ممکن است پی سـاختمان را تضعیف کند و موجب نشست سـاختمان، ترک برداشتن کف طبقات، و حتی فرو ریختن دیوارها شـود. مرتب به دیوارها، کف خانه، درها، راه‌پله‌ها، و پنجره‌ها نگاه کنید تا ببینید ترک برداشته‌اند یا خیر.
- بـه رادیو گـوش کنید تا در جریـان آخرین خبرهـا قرار بگیریـد و از دسـتورالعملهای مقامات پیروی کنید.
- سطح آب را در خارج از خانه تحت نظر داشته باشید تا ببینید با چه سرعتی بالا می‌آید.
- تا زمانی که اعلام شـود آب لوله‌کشی آلوده نیست از ذخیرهٔ آب آشامیدنی داخل خانه‌تان استفاده کنید.

۲ فرار

- اگر اعلام شـد منطقه را تخلیه کنید، به دقت از دستورالعملها پیروی کنید.
- علاوه بر مجموعه وسـایل اضطـراری زمان فاجعـه (ص ۱۱۷)، هـر قدر می‌توانیـد لباس بردارید. ممکن است چندین روز یا حتی چندین هفته طول بکشد تا بتوانید به خانه برگردید.

درخواست کمک

- اگر ارتفاع آب به حدی رسیده است که فرار با پای پیاده خطرناک اسـت، یا احساس می‌کنید اگر در جایی که هسـتید بمانیـد زندگیتان در خطر است، باید درخواست کمک کنید.
- از یکـی از پنجره‌های طبقات فوقانی به بیرون خم شـوید یا به پشـت بام بروید و بـا فریاد کشـیدن یا تکان دادن چیزی با رنگ روشن یا هر دو، درخواست کمک کنید.
- اگـر بام لغـزنده است یا بـاد شدید مـی‌وزد به پشت بام نروید. این کار ممکن است بسیـار خطـرناک باشـد.



! اگر خارج از خانه هستید

- هنگام راه رفتن در سـیلاب بسـیار مراقب باشـید. حتی آبی با ارتفاع ۱۵ سانتیمتر، اگر سرعت داشته باشد، ممکن است تعادل شما را برهم بزند و موجب افتادن شما شود.
- در صـورت امکان قبل از پا گذاشـتن روی زمین، با یک تکه چـوب یا عصـا زمین را لمـس کنید. ممکن اسـت چالـه‌ای خطرناک یا خطرات دیگر زیر آب پنهان باشد.
- از کنارهٔ رودخانه یا دریا راه نروید زیرا ممکن است فرو بریزد. مراقب موجهای بلند نیز باشید.
- سعی کنید حداقل تماس را با سیلاب داشته باشید، زیرا ممکن است با فاضلاب مخلوط باشد.



سرمای شدید

بارش برف سنگین و سرمای شدید ممکن است موجب شرایط دشوار در داخل و خارج خانه شود، خصوصا اگر سرمای هوا به مدت طولانی ادامه یابد. با بررسی عایق‌بندی خانه‌تان در تابستان یا اوایل پاییز، خود را برای شرایط زمستان آماده کنید. هنگام یخبندان، ترجیحا در خانه بمانید و خود را در شرایط گرم و مطمئن نگه‌دارید. به فکر همسایگان سالخورده و ضعیفتان نیز باشید.

آمادگی برای سرمای شدید

۱ بررسی عایق‌بندی خانه

- دور درها و پنجره‌هایی که خوب چفت نمی‌شوند ابر بچسبانید. این کار مانع از ورود هوای سرد به خانه می‌شود.
- زیر درهای اصلی خانه پلاستیکهای مخصوص برای ممانعت از ورود سرما نصب کنید.
- جلوی در ورودی پردهٔ ضخیم نصب کنید تا مانع از ورود سرما شود.
- برای بهتر کردن عایق‌بندی خانه، پنجره‌ها را دوجداره کنید. راه ارزانتر آن است که تلق مخصوص مقاوم در برابر گرما روی شیشه‌ها بچسبانید (کادر پایین را ببینید). البته راه دوم تاثیر کمتری دارد.
- لوله‌ها و شیرهای خارج از خانه را به نحو مناسب عایق‌بندی کنید.
- اتاق زیر شیروانی و لوله‌ها و مخزنهای موجود در آن را به نحو مناسب عایق‌بندی کنید. اما زیر مخزن آب سرد را عایق‌بندی نکنید، زیرا این کار از صعود گرما از اتاقهای زیرین جلوگیری می‌کند و احتمال یخ زدن آب بیشتر می‌شود.

۲ بررسی گرمایش خانه

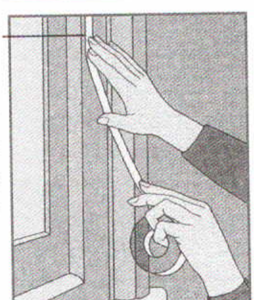
- دستگاه حرارت مرکزی خانه را به طور آزمایشی روشن کنید تا مطمئن شوید که درست کار می‌کند. اگر متوجه مشکلی شدید، به صفحه ۸۵ رجوع کنید.
- ورقه‌های آلومینیومی به پشت رادیاتورها بچسبانید (سطح براق به سمت بیرون باشد) تا حرارت را منعکس کند و به داخل اتاق برگرداند. این کار خصوصا برای رادیاتورهایی که روی دیوارهای خارجی نصب شده‌اند اهمیت دارد.

۳ اقدامات احتیاطی

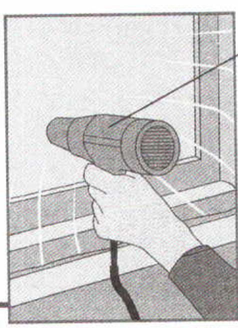
- بخاریهای برقی با مصرف پایین بخرید که در صورت لزوم بتوانید شبها برای گرم نگه‌داشتن اتاقها، آنها را روشن بگذارید.
- اگر سیستم حرارتی منزلتان وابسته به برق است، یک بخاری گازی قابل حمل بخرید که در صورت قطع برق بتوانید از آن استفاده کنید.
- اگر شومینهٔ چوب‌سوز یا زغال‌سوز دارید، هیزم کافی و کبریت ذخیره کنید.
- دارو به مقدار کافی در خانه داشته باشید.
- اگر اجاق خوراک‌پزی‌تان برقی است، غذاهایی که نیاز به پختن ندارد ذخیره کنید.

عایق‌بندی موقت

نوارچسب بچسبانید



چسباندن نوارچسب
دور تا دور پنجره نوار دو رو چسب بچسبانید. ۱ ساعت صبر کنید تا خشک شود.



سشوار را حرکت دهید تا تلق صاف و بی‌موج شود

چسباندن تلق
تلق حساس به گرما روی پنجره قرار دهید تا توسط نوار دو رو چسب به پنجره بچسبد. تلق را از فاصلهٔ چند سانتیمتری با سشوار گرم کنید تا کاملا کشیده و صاف شود.

نجات یافتن از سرمای شدید

۱ گرم ماندن

- سیستم گرمایش خانه را شبانه‌روز با دمای پایین روشن نگه‌دارید تا خانه‌تان سرد نشود و لوله‌های آب یخ نزند. راه دیگر آن است که از بخاریهای برقی کم‌مصرف استفاده کنید.
- اگر نگران هزینه‌های مصرفی هستید، فقط اتاقهایی را گرم کنید که به آنها نیاز دارید و درهای اتاقهایی را که گرم نمی‌کنید ببندید.
- پرده‌ها را ببندید تا گرما داخل خانه بماند، اما هر روز هوای اتاقها را عوض کنید تا خفه و دم‌کرده نشود.

۲ ماندن در خانه

- در شرایط یخبندان، جز در مواقع ضرورت بیرون نروید. اگر لازم شد بیرون بروید، به توصیه‌های کادر روبرو عمل کنید.
- جز در مواقع کاملا ضروری، رانندگی نکنید. اگر لازم شد با اتومبیل به مناطق خارج شهر بروید، آمادهٔ گرفتار شدن در کولاک یا برف باشید (کادر پایین را ببینید).
- در اتومبیل‌تان مجموعه وسایل ضروری برای شرایط سرما داشته باشید (کادر روبرو).
- همیشه تلفن همراه با خود ببرید، چه پیاده باشید و چه با اتومبیل.
- اگر در ناحیه‌ای بهمن‌خیز زندگی می‌کنید و اطلاع داده شد که خطر سقوط بهمن وجود دارد، در خانه بمانید، مگر اینکه مقامات محلی از شما بخواهند محل زندگی‌تان را ترک کنید.

اگر لازم شد بیرون بروید

- چند لایه لباس گرم و سبک، کاپشن یا پالتو، کلاه، شال، و دستکش بپوشید.
- چکمه‌های سنگین با آجهای بلند به پا کنید و گامهای کوتاه و محکم بردارید. هنگام پایین رفتن از سراشیبی نوک پایتان را به سمت داخل بگیرید و اگر شیب تند است، کمی زانوهایتان را خم کنید.
- هنگام راه رفتن روی سطوح یخزده مراقب باشید. سعی کنید دستتان را به چیزی (مثل نرده) بگیرید.
- اگر مسن هستید بیشتر مراقب باشید. زیرا استخوانهای افراد مسن شکننده‌تر است.



دستها و سرتان را بپوشانید

حفظ گرما
کلاه مهمترین بخش لباسهای شماست زیرا بیشتر گرمای بدن از طریق سر از دست می‌رود.

ضروریات

مجموعه وسایل لازم در اتومبیل در هوای سرد

- بیلچه
- پتو و پالتو
- کیسه و شن
- چراغ قوه و باتری
- غذای پرکالری
- آب

! اگر اتومبیل‌تان در برف گیر کرد

- خیلی آرام اتومبیل را به عقب و جلو برانید و هر بار فقط مختصری حرکت کنید تا اتومبیل به تدریج راهی برای خود ایجاد کند.
- اگر این کار موثر نبود، با بیلچه برفها را از دور چرخها کنار بزنید. سپس کمی شن بریزید تا چرخها بتوانند به زمین گیر کنند. بسیار آرام به جلو برانید. وقتی اتومبیل از برف خارج شد توقف نکنید تا اینکه به جای مطمئن برسید.
- اگر نتوانستید اتومبیل را حرکت دهید، سعی نکنید پیاده به محل امنی بروید. در داخل اتومبیل بمانید.
- خودتان را با پتو یا روزنامه بپیچید.
- هر ساعت ۱۰ دقیقه اتومبیل و بخاری آن را روشن کنید تا بنزین تمام نشود.
- هر از گاه یکی از پنجره‌ها را باز کنید تا هوا داخل بیاید.
- سعی کنید بیدار بمانید. اگر به خواب بروید خطر هیپوترمی (افت دمای بدن، ص ۵۲) بیشتر است.

آتش‌سوزی جنگل

بیشتر آتش‌سوزی‌های جنگل در هوای گرم و خشک رخ می‌دهد. این گونه آتش‌سوزی‌ها ممکن است خیلی زود گسترش یابد و نواحی وسیعی را در بر بگیرد، و وقتی وسعت بگیرد مهار آنها بسیار دشوار است. اگر خانهٔ شما در محلی قرار دارد که احتمال آتش‌سوزی جنگل وجود دارد، یک حاشیهٔ ایمنی دور خانه‌تان ایجاد کنید، پیشگیریهایی در حد معقول برای محافظت از خانواده‌تان به عمل آورید، و اطلاعات لازم را کسب کنید.

حفاظت در قبال آتش‌سوزی جنگل

۱ ایجاد حاشیهٔ ایمنی

- گیاهان قابل اشتعال، برگها و شاخه‌های خشکیده، و چمنها را تا فاصلهٔ ۱۰ متری خانه‌تان پاکسازی کنید (اگر در جنگل کاج زندگی می‌کنید تا فاصلهٔ ۳۰ متری خانه).
- ناحیهٔ مذکور را خالی نگه‌دارید تا اگر آتش‌سوزی در جنگل رخ داد کمتر چیزی برای سوختن و عبور آتش از خانهٔ شما وجود داشته باشد.
- درختان نزدیک خانه را قطع کنید (بجز درختان دارای چوب سخت و مقاوم در برابر آتش مانند راش، بلوط، و زبان گنجشک).
- چیزهای قابل اشتعال مانند روزنامه‌های کهنه، هیزم، و اثاثیهٔ چوبی باغچه را خارج از حاشیهٔ ایمنی قرار دهید.

۲ آماده بودن

- شیلنگی با طول کافی که به کل خانه و باغچه‌تان برسد آماده داشته باشید.
- همهٔ وسایلی را که می‌شود برای مبارزه با آتش به کار برد (مثل جارو و بیل) در محلی امن و در دسترس قرار دهید.
- چند راه فرار از خانه با اتومبیل و پیاده در نظر بگیرید.
- در صورت فرار از منطقه، محلی را برای اقامت در نظر بگیرید.
- باک بنزین اتومبیلتان را همیشه پر نگه‌دارید تا در صورت لزوم بتوانید به سرعت از منطقه فرار کنید.
- سعی کنید همیشه جویها و ناودانهای خانه خالی از زباله باشد (ص ۹۹).

نجات یافتن از آتش‌سوزی

۱ آمادگی برای فرار

- اگر متوجه شدید که آتش‌سوزی به طرف شما می‌آید، اتومبیل‌تان را با بنزین کافی در جهتی که باید فرار کنید پارک کنید.
- مجموعه وسایل اضطراری (ص ۱۱۷) را در صندوق عقب اتومبیل قرار دهید، همهٔ درها و پنجره‌های خانه را ببندید و سویچ اتومبیل را آماده داخل استارت قرار دهید.
- حیوانات خانگی و وسایل مبارزه با آتش را آماده نگه‌دارید (قسمت آماده بودن را در بالا ببینید).

۲ حفاظت از خانه

- در صورت لزوم اثاثیهٔ چوبی باغچه را به داخل خانه بیاورید.
- با شیلنگ هم خود خانه و هم منطقهٔ امن دور آن را خیس کنید.
- همهٔ درها، پنجره‌ها، هواکش‌ها و پرده‌ها را ببندید.
- اثاثیهٔ قابل اشتعال را در وسط خانه و دور از درهای شیشه‌ای و پنجره‌ها قرار دهید.

۳ رساندن خود به جای امن

- رادیو را روشن بگذارید و گوش به زنگ آخرین اخبار محلی و دستورالعملهای مقامات باشید.
- اگر گفته شد منطقه را تخلیه کنید، به دقت از دستورالعملها پیروی کنید.
- کفشهای محکم، لباسهای نخی یا پشمی که دستها و پاهایتان را بپوشاند، و کلاه و دستکش بپوشید.



- حیوانات خانگی، مجموعه وسایل اضطراری، و ابزار مربوط به آتش را با خود بردارید.
- مسیری از قبل برنامه‌ریزی شده را انتخاب کنید که شما را از آتش دور سازد، اما گوش به زنگ هرگونه تغییر در سرعت و جهت آتش‌سوزی باشید.

۴ استفاده از اتومبیل برای حفاظت از خود

- اگر شعله‌های آتش اتومبیل شما را احاطه کرد، در داخل وسیلهٔ نقلیه بمانید. داخل اتومبیل امن‌تر از دود غلیظ و حرارت شدیدی است که در بیرون وجود دارد، حتی با وجود خطر انفجار باک بنزین.
- به دیگر سرنشینان اتومبیل، خطرات خروج از اتومبیل را بگویید.

۵ پیروی از دستورالعملهای مقامات

- تا زمانی که رفع خطر کامل اعلام نشده است به خانه برنگردید.
- وقتی اجازه داده شد به خانه بازگردید، احتیاط کنید زیرا ممکن است هنوز آتشهای کوچک شعله‌ور باشد.
- برای پیشگیری از آتش‌سوزی‌های دیگر، مجددا خانه و حاشیهٔ ایمنی دور آن را با آب خیس کنید.
- اگر آتش به خانه‌تان آسیب رسانده است، از ماموران آتش‌نشانی بپرسید که ورود به ساختمان بی‌خطر است یا خیر.
- در صورت لزوم، مسکن موقت (مثل چادر) برای خودتان ترتیب بدهید.
- اگر آتش از خانه‌تان عبور کرده است و خانه را بیمهٔ آتش‌سوزی کرده‌اید، می‌توانید از شرکت بیمه برای خسارات وارده توسط آتش یا دود طلب غرامت کنید. اگر می‌توانید برای این منظور از صدمات وارده عکس بگیرید.

! اگر بیرون بودید

- سعی کنید در جهت قطری از آتش فرار کنید و از مسیر آن خارج شوید. در صورت امکان به طرف فضای باز، جاده، یا رودخانه بروید. اگر آتش نزدیک شد روی زمین بخوابید، بدنتان را جمع کنید، و سر، دستها، و هر جای ممکن از بدن خود را با لباس رویتان بپوشانید.
- اگر لباسهایتان آتش گرفت، به سرعت شعله‌ها را با لباس رویتان خفه کنید و روی زمین بغلتید تا شعله‌ها خاموش شود (ص ۷۴).



اقدام اضطراری
اگر آتش همهٔ راههای فرارتان را مسدود کرده است، داخل یک گودال یا شیار بروید و بدنتان را جمع کنید.



تندباد دریایی

◀ برای سیل رجوع کنید به ص ۱۲۰ ◀ برای گردباد رجوع کنید به ص ۱۲۸

تندباد دریایی طوفان بسیار شدیدی است که بادهای شدیدی تا سرعت ۳۰۰ کیلومتر در ساعت و باران سیل‌آسا ایجاد می‌کند. گردباد ممکن است همزمان با تندباد دریایی یا هنگام شروع آن برخیزد. سیل نیز ممکن است رخ دهد. بسیاری از تندبادهای دریایی قابل پیش‌بینی است و مردم می‌توانند با فرصت کافی خانه‌های خود را محافظت و خانواده‌هایشان را فراری دهند. اگر در ناحیه‌ای زندگی می‌کنید که خطر تندباد دریایی وجود دارد، گوش به زنگ اخطار مقامات محلی در این مورد باشید.

آمادگی برای تندباد دریایی

۱ برنامه‌ریزی از قبل

- برای پنجره‌ها روکش نصب کنید یا تخته برای پوشاندن پنجره‌ها آماده بگذارید. چارچوب مورد نظر را روی پنجره میخ کنید و تخته‌ها را برای کوبیدن بر روی چارچوب آماده نگه‌دارید.
- نزدیکترین پناهگاه عمومی به محل زندگی خود را بشناسید.

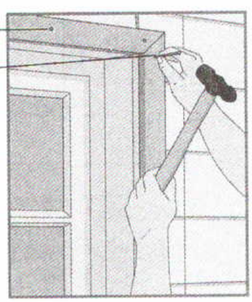
۲ اقدامات احتیاطی

- گوش به زنگ اخطار مقامات محلی باشید و در صورت صدور اخطار، برای آخرین اطلاعات به رادیو گوش کنید.
- اگر اخطار «وضعیت قرمز» صادر شد، آخرین آمادگیها را در مورد منزلتان به انجام برسانید.
- محل امنی از خانه را انتخاب کنید که اعضای خانواده بتوانند در آنجا جمع شوند. بهترین محل، راهرو یا اتاقی در وسط خانه است که پنجره نداشته باشد.
- روکشهای پنجره‌ها را ببندید یا روی پنجره‌ها تخته بکوبید (کادر روبرو).
- درهای خارجی خانه و درب پارکینگ را ببندید.
- وان حمام، سینک ظرفشویی، ظروف، و بطریهای پلاستیکی را تمیز و پر از آب کنید تا ذخیرهٔ آب بدون آلودگی داشته باشید.

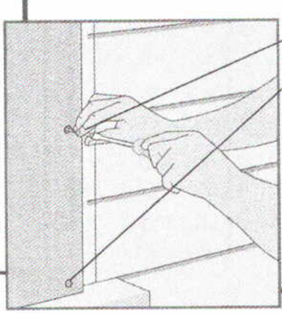
۳ رساندن خود به جای امن

- اگر در خانهٔ سیار زندگی می‌کنید، فورا خارج شوید و به طرف زمین باز یا پناهگاه بروید.
- اگر در خانه زندگی می‌کنید و توصیه شد فرار کنید، به دقت از کلیهٔ دستورالعملها پیروی کنید.
- در مسیر پناهگاه از جاده‌های ساحلی و کنار رودخانه استفاده نکنید، زیرا خطر سیلاب وجود دارد.

تخته کوبی پنجره‌ها



ساخت چارچوب خارجی
باریکه‌هایی از تخته را برای نصب در خارج قاب بیرونی پنجره ببرید. سوراخهایی با فواصل ۱۵ سانتیمتر در آن ایجاد کنید. تخته‌ها را میخ کنید تا چارچوبی تشکیل دهند.



نصب روکش
ورقه‌هایی از تختهٔ سه‌لایی به ضخامت ۱ سانتیمتر برای نصب بر روی چارچوب پنجره ببرید. سوراخهایی روی آنها در همان محل سوراخهای چارچوب ایجاد کنید. روکش را در محل آن پیچ کنید.

در حین تندباد

۱ آگاه ماندن

- رادیو را روشن نگه‌دارید و گوش به زنگ آخرین اخبار محلی یا دستورالعملهای مقامات باشید. ممکن است از شما خواسته شود آب و برق و گاز را قطع کنید یا از منطقه فرار کنید.
- اگر خواسته شد فرار کنید، به دقت از کلیهٔ دستورالعملها پیروی کنید.

۲ ماندن در خانه

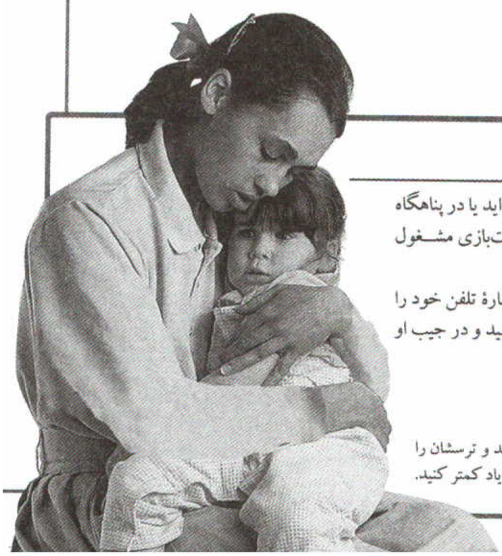
- تا وقتی مقامات محلی نخواسته‌اند یا خودتان احساس نکردید که ماندن در خانه خطر جانی دارد، خانه‌تان را ترک نکنید.
- همهٔ درهای داخلی را ببندید و زیر آنها زیردری بگذارید.
- همهٔ پرده‌ها را ببندید.
- اگر مقامات محلی خواستند یا برق دچار اشکال شد، وسایل برقی عمده را خاموش کنید.
- مطمئن شوید همهٔ حیوانات خانگی داخل هستند و آنها را در سبد مخصوص‌شان همراه با آب کافی قرار دهید.
- به محل امن از قبل انتخاب شده بروید و در صورت وجود، زیر میز بروید.
- اگر احساس کردید خانه در حال تخریب است، سعی کنید به سرعت زیر یک تختخواب محکم یا توده‌ای از رختخواب بروید. اگر وقتی وجود ندارد، زیر میز بمانید.

۳ ماندن در محل امن

- به یاد داشته باشید که وقتی مرکز طوفان از بالای سر شما گذشت، ممکن است به نظر برسد که طوفان به پایان رسیده است. اما ظرف یک ساعت بعدی بادهایی از سمت مخالف شروع به وزیدن خواهد کرد که اغلب بدترین بخش طوفان است.
- گوش به زنگ اخطار گردباد (ص ۱۲۸) یا سیل شدید (ص ۱۲۰) باشید. هر دو اینها اغلب بعد از تندباد دریایی رخ می‌دهد.
- در جایی که هستید بمانید تا مطمئن شوید که طوفان به پایان رسیده است.

! اگر بیرون هستید

- صاف روی زمین بخوابید و سینه‌خیز به دنبال پناهگاهی همچون صخره، گودال، یا دیوار کوتاه بگردید.
- سرتان را با دستها یا لباس رویتان بپوشانید.
- خیلی نزدیک به درختان پناه نگیرید زیرا ممکن است شاخه‌های آنها بشکند یا حتی ریشه‌کن شوند و روی شما بیفتند.
- وقتی مرکز تندباد به شما رسید به سمت دیگر پناهگاهتان بروید، زیرا اکنون باد از سمت مخالف شروع به وزیدن خواهد کرد.
- پس از اینکه بادها فروکش کرد، قبل از ترک پناهگاه حداقل یک ساعت و نیم صبر کنید.



کمک به کودکان

تندباد ممکن است برای کودکان بسیار وحشت‌زا باشد، خصوصا اگر به خانه و متعلقات آنها آسیب برسد یا مجبور شوید از خانه فرار کنید. برای قوت قلب دادن به آنها، کارهای ذیل را امتحان کنید.

- توضیح دهید که تندباد طوفانی بسیار شدید است و ممکن است لازم باشد خانواده به ساختمان مطمئن‌تری برود.
- از کودکان بخواهید در کارهای ساده به شما کمک کنند.
- آنها را در اتاقی که پناه گرفته‌اید یا در پناهگاه با فعالیتهایی همچون کارت‌بازی مشغول نگه‌دارید.
- نام هر کودک و نشانی و شمارهٔ تلفن خود را روی تکه‌ای کاغذ بنویسید و در جیب او قرار دهید.

آرام کردن بچه‌ها

به کودکانتان قوت قلب بدهید و ترسشان را با در آغوش گرفتن و توجه زیاد کمتر کنید.



گردباد

◄ برای طوفان شدید رجوع کنید به ص ۱۱۸ ◄ برای تندباد دریایی رجوع کنید به ص ۱۲۶

گردباد ستون بلندی از هوای چرخنده است که با سرعت بالا حرکت می‌کند و می‌تواند خسارات شدیدی به بار آورد. گردباد معمولا در هوای گرم، مرطوب، و ناپایدار رخ می‌دهد اما ممکن است در هر زمانی و هر مکانی رخ دهد، خصوصا پس از طوفان همراه با رعد و برق یا تندباد دریایی. اگر در ناحیه‌ای زندگی می‌کنید که گردباد زیاد رخ می‌دهد، گوش به زنگ اخطار مقامات محلی در مورد وقوع آن باشید. «وضعیت زرد» به معنای محتمل بودن گردباد است و «وضعیت قرمز» به این معناست که گردباد مشاهده شده و ممکن است رو به محل زندگی شما در حرکت باشد. بسته به شدت و مسیر گردباد، یا در پناهگاه بمانید یا خانه‌تان را ترک کنید.

آمادگی برای گردباد

۱ اقدامات احتیاطی

- گوش به زنگ اخطار وقوع گردباد باشید و آخرین اخبار را از ایستگاههای رادیویی بشنوید.
- روکش پنجره‌ها را ببندید یا روی پنجره‌ها تخته بکوبید (ص ۱۲۶) تا از پرتاب شیشه در امان باشید (اما بند ۲ ذیل را نیز ببینید).
- بخش امنی از خانه را انتخاب کنید که اگر گردباد در راه بود اعضای خانواده بتوانند در آنجا جمع شوند (ص ۱۲۶، اقدامات احتیاطی).
- وان حمام، سینک ظرفشویی، ظروف آشپزخانه، و بطریهای پلاستیکی را تمیز و پر از آب کنید تا ذخیرهٔ کافی آب آلوده نشده داشته باشید.
- باک بنزین اتومبیلتان را پر کنید.

۲ گوش به زنگ اخطار بودن

- اگر «وضعیت زرد» تبدیل به «وضعیت قرمز» شد، آمادهٔ تخلیهٔ خانه‌تان باشید. اگر در اتومبیل یا خانهٔ سیار هستید، خارج شوید (رک. ماندن در محل امن، ص ۱۲۹).
- اگر پیش‌بینی شد که خانهٔ شما در مسیر مستقیم گردباد قرار دارد، درها، روکشهای پنجره، و پنجره‌های سمت مخالف طوفان را باز کنید تا از تجمع فشار هوا جلوگیری شود.

۳ رساندن خود به جای امن

- اگر خواسته شد منطقه را تخلیه کنید، به دقت از دستورالعملها پیروی کنید.
- سریع اما با آرامش عمل کنید. ممکن است برای رسیدن به نزدیکترین پناهگاه فرصت کمی داشته باشید.

علائم و اخطارها

- تغییرات معینی در وضعیت آب و هوا ممکن است نشانهٔ بروز گردباد باشد، مثل اشیاء شناور در هوا یا افت ناگهانی باد یا ساکن بودن هوا به نحوی غیرعادی.
- در بعضی شرایط، ممکن است صدای گردبادی که نزدیک می‌شود مثل صدای غرشی بم قابل شنیدن باشد.
- گردباد معمولا از فاصلهٔ دور قابل رویت است و با سرعت ۵۰ تا ۶۰ کیلومتر در ساعت نزدیک می‌شود.
- شکل گردباد به صورت هوا و غبار چرخندهٔ قیف شکل است که زیر ابر قرار دارد.



گردباد شدید
هوا و غبار چرخندهٔ قیف شکل نشاندهندهٔ گردبادی است که نزدیک می‌شود.

در حین گردباد

۱ ماندن در محل امن

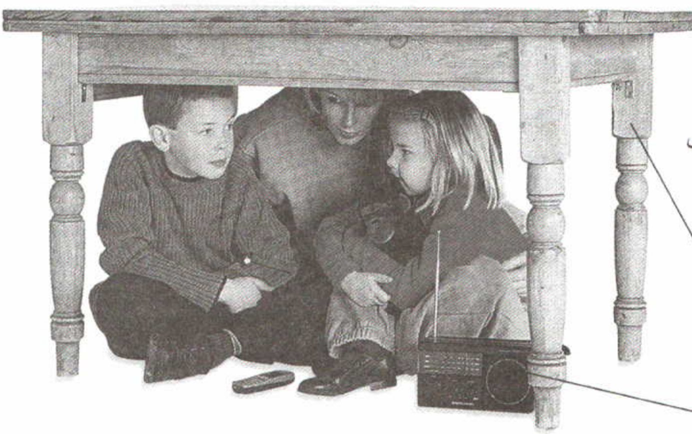
- اگر «وضعیت زرد» تبدیل به «وضعیت قرمز» شد اما خواسته شد منطقه را تخلیه نکنید، به محل امنی در خانه که قبلا انتخاب کرده‌اید بروید.
- خود و خانواده‌تان را با خزیدن به زیر اثاثیهٔ بزرگ و محکم مانند میز محافظت کنید.
- اگر نمی‌توانید زیر اثاثیهٔ پنهان شوید، وسط اتاق بنشینید و سرتان را با دستهایتان محافظت کنید.
- اگر در اتومبیل یا خانهٔ سیار هستید، فورا خارج شوید و به طرف فضای باز بروید. روی زمین بخوابید و سرتان را بپوشانید. گردباد قوی می‌تواند وسایل نقلیه را بلند کند و بر زمین بکوبد، بنابراین داخل وسایل نقلیه محل مطمئنی برای پناه گرفتن نیست.

۲ مطلع ماندن

- گوش به زنگ آخرین اخبار محلی و دستورالعملهای مقامات از رادیو باشید. ممکن است از شما بخواهند آب و برق و گاز را قطع کنید یا (در صورت تغییر مسیر گردباد) منطقه را تخلیه کنید.
- اگر خواسته شد منطقه را تخلیه کنید، به دقت از کلیهٔ دستورالعملها پیروی کنید.

۳ بازگشت به خانه

- پس از عبور گردباد، قبل از ترک پناهگاه حداقل ۵ دقیقه صبر کنید.



چیزی مانند یک میز محکم را برای پناه گرفتن انتخاب کنید

رادیو را همراه خود ببرید تا مطلع بمانید

! اگر بیرون بودید

- نزدیکترین ساختمان محکم را پیدا کنید و به زیرزمین آن بشتابید یا در طبقهٔ همکف دراز بکشید.
- اگر نزدیک پلی بودید، به زیر آن بروید.
- اگر پناهگاهی در دیدرس نبود، دور از درختان و بناهای قابل تخریب دراز بکشید (ترجیحا در گودال). سرتان را با دستهایتان بپوشانید.
- مواظب خطر اشیاء سرگردان در هوا، سقوط درختان، ساختمانهایی که ممکن است خراب شوند، و خطوط آسیب دیدهٔ انتقال برق باشید.

حفاظت از خود
اگر نتوانستید پناهگاه بیابید، زمینی کم‌ارتفاع پیدا کنید و دراز بکشید. بیشتر مراقب سرتان باشید.

- اگر در اتومبیل هستید، سعی نکنید با سبقت گرفتن از گردباد از آن دور شوید، زیرا ممکن است گردباد تغییر مسیر بدهد و اتومبیلتان را به آسمان ببرد.
- فورا از اتومبیل خارج شوید. پناهگاه پیدا کنید یا در گودال یا زمینی کم‌ارتفاع دراز بکشید و دستهایتان را روی سرتان قرار دهید.



سرتان را از اشیاء سرگردان در هوا محافظت کنید



زلزله

◄ برای آتش‌سوزی جنگل رجوع کنید به ص ۱۲٤ ◄ برای سونامی رجوع کنید به ص ۱۳٤

زلزله ممکن است بدون هیچ علامت قبلی در امتداد گسلهای زمین رخ دهد و موجب خسارات عمده و از دست رفتن جانهای بسیار شود. زلزله غالبا فقط چند ثانیه طول می‌کشد، اما در همین مدت ممکن است ساختمانها و راههای بسیاری خراب شوند و انسانهای بسیاری مجروح و کشته شوند. آتش‌سوزیهای ناشی از شکستگی لوله‌های گاز ممکن است تا چندین روز بعد ادامه یابد. پس‌لرزه نیز از خطرات بعد از زلزله است. اگر در ناحیه‌ای زندگی می‌کنید که خطر بروز زلزله وجود دارد، خانه‌تان را به بهترین وجه آماده کنید.

آمادگی برای زلزله

۱ شناسایی خطرات بالقوه

- ساختمان خانه‌تان را بررسی کنید (ص ۱۱۴) تا مطمئن شوید که سالم است. مطمئن شوید که اثاثیهٔ سنگین نیز در جای خود محکم‌اند (کادر پایین).
- اشیاء بزرگ و سنگین را روی قفسه‌های پایینتر قرار دهید و آینه‌ها و قاب عکسهای سنگین را که بالای مبلها یا تختها قرار دارند در جای دیگری آویزان کنید.
- اشیاء شکستنی را در کابینتهای کم‌ارتفاع قرار دهید که چفت یا قفل نیز داشته باشند.

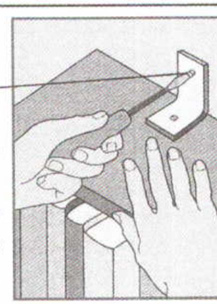
۲ شناسایی مکانهای مطمئن

- نقاط امنی را که در آنها می‌توان پناه گرفت در هر اتاق شناسایی کنید. بهترین مکان زیر یک میز محکم یا راهرو داخلی مستحکم است که از پنجره‌ها یا محلهایی که احتمال سقوط شیشه وجود دارد دور باشد.
- حداقل یک محل امن در خارج خانه شناسایی کنید که در صورت لزوم بتوانید به آنجا فرار کنید. سعی کنید نقطه‌ای را برای این منظور بیابید که در فضای باز و دور از ساختمانها، درختها، خطوط برق، و پلها باشد، زیرا احتمال تخریب یا سقوط آنها وجود دارد.
- مطمئن شوید که تک تک اعضای خانواده می‌دانند در صورت بروز زلزله چه باید بکنند (ص ۱۳۱).

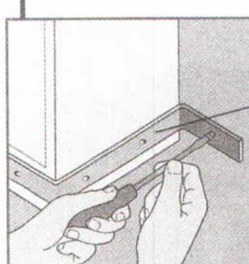
۳ آماده بودن

- گوش به زنگ لرزه‌های کوچک قبل از زلزله (پیش‌لرزه) باشید. این لرزشها نشانهٔ آن است که زلزلهٔ بزرگتری در راه است. اگر متوجه پیش‌لرزه شدید، اعضای خانواده را آگاه کنید و فورا به طرف محلی امن فرار کنید.
- آمادهٔ پس‌لرزه‌های پس از زلزلهٔ اصلی باشید. این لرزشهای بعدی نیز ممکن است شدید باشند و موجب خسارات بیشتر شوند.

محکم کردن اثاثیه



متصل کردن اثاثیه به دیوار
اثاثیهٔ بلند مثل قفسهٔ کتاب و جاظرفی را از بالا یا کناره‌ها توسط بست فلزی به دیوار متصل کنید

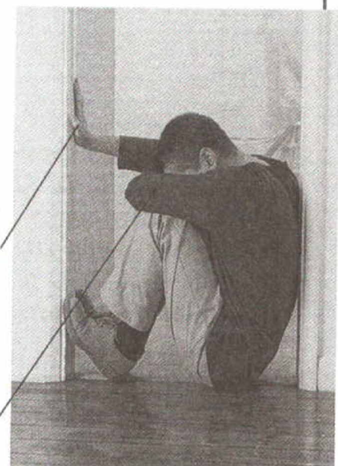


محکم کردن بخاری
با تسمهٔ فولاد گالوانیزه که از قبل سوراخ کرده‌اید، بخاری را به دیوار متصل کنید

در حین زلزله

۱ پناه گرفتن

- اگر احساس کردید زمین می‌لرزد، زیر یک میز محکم بروید، صورتتان را روی دستتان فشار دهید تا چشمهایتان محافظت شود، و به همان صورت بمانید.
- اگر نتوانستید خودتان را به یک میز برسانید، در یکی از راهروهای داخلی ساختمان پناه بگیرید.



با استفاده از یک تکیه‌گاه، خود را در وضعیت محکم و آماده نگه‌دارید

چشمهایتان را با دستهایتان بپوشانید

- اگر نتوانستید به‌سرعت به محل امنی بروید، همانجا که هستید بمانید اما به دور از پنجره‌ها.
- اگر در رختخواب هستید، همانجا بمانید و سرتان را با بالش بپوشانید.
- دقیقا در همانجا که هستید بمانید تا اینکه لرزه‌ها به پایان برسد.

۲ انتظار پس‌لرزه

- شمع یا شعله‌های باز را خاموش کنید چون ممکن است گاز نشت کند. اگر بوی گاز به مشامتان رسید، شیر اصلی گاز را ببندید.
- هر بار که پس‌لرزه‌ای احساس کردید، مثل قبل پناه بگیرید و محکم بنشینید.
- به یاد داشته باشید که سازه‌های ضعیف شده در اثر زلزلهٔ اصلی ممکن است با پس‌لرزه‌ها فرو بریزند. پس از هر بار لرزش، خانه‌تان را بررسی کنید و اگر شک کردید که شاید ناامن باشد فورا همه را از خانه خارج کنید.

بایدها و نبایدها

بایدها	نبایدها
از پنجره‌ها دور باشید. زیرا ممکن است شیشه‌ها بشکند.	از پله و آسانسور استفاده نکنید.
هر جا هستید پناه بگیرید.	به خیابان ندوید. ممکن است اجزای ساختمانها یا شیشه رویتان سقوط کند.
از اشیائی که ممکن است رویتان بیفتند (مثل کمدهای بلند) فاصله بگیرید.	تصور نکنید وقتی زمین از لرزیدن باز ایستاد در امان هستید. همیشه منتظر پس‌لرزه باشید.
سیگارها را خاموش کنید چون ممکن است گاز نشت کند.	از تلفن استفاده نکنید مگر اینکه ضروری باشد.

۳ ماندن در محل امن

- اگر در داخل خانه هستید و خانه‌تان از نظر ساختمانی سالم به نظر می‌رسد، همانجا بمانید تا اینکه رفع خطر اعلام شود. سپس آمادهٔ ترک خانه شوید و جای دیگری بمانید تا اینکه خانه‌تان از نظر آسیبهای ساختمانی کارشناسی شود.
- همه را از نظر جراحت معاینه کنید و در صورت لزوم کمکهای اولیه را انجام دهید.
- اگر لوله‌های آب آسیب دیده است، فلکهٔ اصلی آب را ببندید.
- اگر بوی گاز به مشامتان می‌رسد یا شک کردید که سیمهای برق آسیب دیده است، شیر اصلی گاز را ببندید یا کنتور اصلی برق را قطع کنید.
- رادیو را روشن نگه‌دارید تا دستورالعملهای مقامات را بشنوید.
- اگر بیرون بودید، تا زمانی که خانه‌تان از نظر ایمنی ساختمانی کارشناسی نشده است به خانه برنگردید.

! اگر بیرون هستید

- تا جای ممکن از ساختمانها، درختان، و خطوط برق دور شوید و روی زمین دراز بکشید، یا در راهرو یک ساختمان پناه بگیرید. همانجا که هستید بمانید تا اینکه لرزشها به پایان برسد.
- از هیچ نوع پناهگاه زیرزمینی (مثل انباری زیرزمین یا ایستگاه مترو) استفاده نکنید، زیرا ممکن است تخریب شود.
- اگر در حال رانندگی هستید، اتومبیل را با دقت و احتیاط متوقف کنید و در اتومبیل بمانید تا اینکه لرزشها به پایان برسد.

فوران آتش‌فشان

برای زلزله رجوع کنید به ص ۱۳۰ ◄ برای سونامی رجوع کنید به ص ۱۳٤

آتش‌فشان در حال فعالیت توده‌های بزرگی از خاکستر را به آسمان می‌پاشد، تکه‌های سنگ را به طرف زمین پرتاب می‌کند، و گل و مواد مذاب را در دامنه‌های خود جاری می‌کند. اغلب همهٔ اینها بدون هیچگونه اخطار قبلی رخ می‌دهد. اگر به محض درخواست مقامات مسئول فورا منطقه را ترک کنید، احتمال نجات یافتن بیشتر خواهد بود.

فرار از آتش‌فشانی

۱ آمادگی قبلی

- اگر در نزدیکی کوه آتش‌فشان زندگی می‌کنید، چه فعال و چه خفته، برای هر یک از اعضای خانواده عینک ایمنی و ماسک ضدغبار کنار بگذارید.
- حتما دست کم دو مسیر برای فرار از منطقه پیش‌بینی کنید و محلی را نیز که اعضای خانواده باید یکدیگر را ملاقات کنند مشخص کنید.



کوه آتش‌فشان

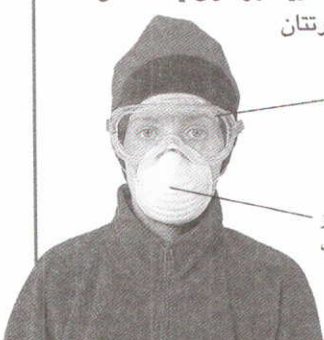
! علائم هشداردهنده

کارشناسان حرفه‌ای کوههای آتش‌فشان، این کوهها را از نظر علائم افزایش فعالیت مطالعه می‌کنند. علائم زیر نشاندهندهٔ آن است که کوه آتش‌فشان ممکن است در آستانهٔ فوران باشد:

- افزایش فعالیت لرزه‌ای، که از لرزشهای کوچک تا زلزله متغیر است.
- خروج صداهای غرش‌مانند از آتش‌فشان
- وجود ابری از بخار بر قلهٔ آتش‌فشان
- خروج بوی گوگرد از رودخانه‌های محل
- بارش باران اسیدی
- وجود غبار معلق در آسمان
- خروج گاه به گاه گازهای داغ یا خاکستر از قلهٔ آتش‌فشان

۲ فرار از منطقه

- اگر نشانه‌هایی از احتمال آتش‌فشانی دیده شود، ممکن است مقامات مسئول از شما بخواهند منطقه را ترک کنید. در این صورت حتما بلافاصله این کار را انجام دهید.
- حتما به دقت از کلیهٔ دستورالعملهای مربوط به تخلیهٔ منطقه پیروی کنید.
- برای احتراز از تحریک پوست در اثر تماس با خاکستر آتش‌فشان، لباسهایی بپوشید که کل بدنتان را بپوشانند.
- عینک ایمنی و ماسک ضدغبار یک بار مصرف بزنید. اگر ماسک ندارید، روسری یا دستمال مرطوب روی صورتتان قرار دهید.



عینک ایمنی از چشمهایتان محافظت می‌کند؛ دقت کنید که راه نفوذ نداشته باشد

برای محافظت خود از غبار و گازهای سمی، ماسک بزنید

- از مناطقی که باد از سمت کوه آتش‌فشان به سمت آنها می‌وزد احتراز کنید، زیرا ممکن است باد خاکستر داغ و سوزان و توده‌های گاز را به سمت شما بیاورد.
- از دره‌ها و مناطق کم‌ارتفاع احتراز کنید زیرا ممکن است در آنها گل و گدازه‌های آتش‌فشانی جریان بیابد.

در حین آتش‌فشانی

۱ پیروی از دستورالعملها

- اگر هنگام فوران آتش‌فشان در خانه بودید، به همهٔ اعضای خانواده و حیوانات خانوادگی رسیدگی کنید، و همهٔ درها، پنجره‌ها، و هواکشها را ببندید.
- اگر خواسته نشد که به نزدیکترین پناهگاه بروید، در خانه بمانید.
- به رادیو گوش کنید تا از دستورالعملهای مقامات مطلع باشید. ممکن است به دنبال فوران آتش‌فشان، یک دورهٔ آرامش وجود داشته باشد. بنابراین آماده باشید که اگر مقامات مسئول خواستند، از منطقه فرار کنید و از فورانهای بعدی بگریزید.

۲ احتراز از باران خاکستر

- اگر مشکلات تنفسی (همچون آسم) دارید، در خانه بمانید.
- دور درها و پنجره‌ها و هر جای دیگری را که ممکن است هوا به داخل بیاید با حولهٔ مرطوب ببندید.
- از رانندگی بپرهیزید. خاکستر غلیظ آتش‌فشانی ممکن است موتور وسایل نقلیه را از کار بیندازد.
- خاکسترهای آتش‌فشانی را از بام خانه‌تان بروبید، زیرا وزن آنها ممکن است موجب تخریب ساختمان شود. هنگام کار بر روی بام مراقب باشید و قبل از بیرون رفتن لباس محافظ، عینک، و ماسک ضدغبار بزنید.

! اگر بیرون بودید

- سعی کنید وارد یک ساختمان شوید.
- اگر گرفتار بارش سنگ شدید، بدن خود را به صورت توپ درآورید تا سرتان محافظت شود.
- اگر احتمال دادید که در مسیر ابر سوزان آتش‌فشانی (نوئی آردنت) هستید (کادر پایین)، تنها شانس بقای شما در این است که زیر زمین پناه بگیرید یا در آب فرو بروید. معمولا خطر ظرف ۳۰ ثانیه برطرف می‌شود.
- اگر نزدیک یک رود گرفتار شدید، مراقب سیلان گل باشید (کادر پایین). اگر از زیر پلی گل جریان دارد از آن عبور نکنید، زیرا ممکن است سیلان گل پل را تخریب کند.

۳ ماندن در محل امن

- اگر منطقه تخلیه شده است، تا زمانی که مقامات مسئول اعلام کنند خطر برطرف شده است وارد مناطق ممنوعه نشوید.
- به یاد داشته باشید که سیلان گل، باران خاکستر، سیلاب، و آتش‌سوزی جنگل ممکن است به شما برسد، حتی اگر از آتش‌فشان دور باشید و نتوانید آن را ببینید.
- وقتی به خانه برگشتید، یا اگر در خانه مانده‌اید، خاکسترهایی را که دور خانه‌تان نشسته است مرطوب و پاکسازی کنید، اما مراقب باشید که آنها را نشویید تا وارد فاضلاب یا جویها نشوند. لباسهای محافظ بپوشید و عینک و ماسک ضدغبار بزنید.

خطراتی که هنگام فعالیت آتش‌فشانی بروز می‌کند

- خاکستر و غبار آتش‌فشانی از آسمان بر زمین می‌بارد و ساختمانها، زمین، و مردم را در خود می‌پوشاند.
- سیلان آتش‌فشانی مخلوطی از آب و خاک و سنگ آتش‌فشانی است که از کناره‌های آتش‌فشان جاری می‌شود. این سیلان ممکن است مسافتهای طولانی را طی کند و روستاهای سر راه را نابود کند.
- سیلان گل با سرعت زیاد از آتش‌فشان به سوی دره‌ها و نواحی کم‌ارتفاع جاری می‌شود.
- سیلان مواد مذاب بعید است کسی را بکشد زیرا سرعت جریان آن کم است، اما هر چیزی که سر راه آن قرار گیرد می‌سوزد، خرد می‌شود، یا مدفون می‌گردد.
- آذرآوار (پیروکلاست) مخلوطی از سنگ و گازهای داغ است که مانند گردباد به سرعت زمین را طی می‌کند. هر کسی که در مسیر آن گرفتار شود یا می‌سوزد، یا خفه می‌شود، یا خرد می‌شود.



جریان مواد مذاب

- ابر سوزان آتش‌فشانی (نوئی آردنت) توده‌ای از گاز، تکه‌های سنگ، و خاکستر بسیار داغ است که با سرعت بیش از ۱۵۰ کیلومتر در ساعت از دامنهٔ کوه آتش‌فشان به پایین سرازیر می‌شود.



سونامی

◄ برای سیل رجوع کنید به ص ۱۲۰ ◄ برای زلزله رجوع کنید به ص ۱۳۰

زلزله، فعالیت آتش‌فشان، یا لغزش زمین در بستر دریا ممکن است موجب سونامی شود. سونامی مجموعه‌ای از موجهای زیر آبی است که به سمت ساحل حرکت می‌کند، گاهی تا ارتفاع ۳۰ متر می‌رسد، و موجب خسارات بسیار شدید می‌شود. در صورتی که علائم بروز سونامی ظاهر شود، ممکن است «وضعیت زرد» یا «وضعیت قرمز» اعلام شود. اولی به این معناست که ممکن است تا ۲ ساعت بعد سونامی رخ دهد و دومی به این معناست که امواج سهمگین سونامی ممکن است قریب‌الوقوع باشد. اگر تا فاصلهٔ ۳ کیلومتری دریا زندگی می‌کنید و خانه‌تان کمتر از ۳۰ متر از سطح دریا ارتفاع دارد، به محض اخطار منطقه را تخلیه کنید و تا می‌توانید به سمت خشکی و مناطق بلندتر بروید.

آمادگی برای سونامی

۱ آگاهی

- مراقب اعلام وضعیت زرد یا قرمز باشید و برای آخرین اخبار و اطلاعات به رادیو گوش کنید.
- تحقیق کنید مسیر فراری که از قبل تعیین کرده‌اید باز هست یا خیر.
- با علائم هشداردهندهٔ سونامی (مانند تغییر ناگهانی سطح آبهای ساحلی) آشنا شوید.
- سونامی غالبا موجب سیلهای شدید می‌شود. خود را برای مقابله با سیل آماده کنید (ص ۱۲۰).

۲ اقدامات احتیاطی

- باک اتومبیل خود را پر نگه‌دارید تا بتوانید به محض اخطار، فورا خود را به محل امن برسانید.
- اگر وضعیت زرد یا قرمز اعلام شد، آمادهٔ تخلیهٔ خانه‌تان شوید.
- مناطق ساحلی که در فاصلهٔ ۱/۵ کیلومتر یا کمتر از دریا قرار دارند و ارتفاع آنها کمتر از ۷/۵ متر از سطح دریاست در معرض بیشترین خطر قرار دارند. اگر در چنین مناطقی زندگی می‌کنید، قبلا بهترین مسیر را برای فرار به زمینهای مرتفع‌تر تعیین کنید.

شناخت سونامی

- زلزله، لغزش بستر دریا، یا فعالیت آتش‌فشانی ممکن است موجب بروز سونامی شود.
- هر سونامی از مجموعه‌ای از موجها تشکیل می‌شود که با سرعتی تا حد ۱۰۰۰ کیلومتر در ساعت حرکت می‌کنند.
- این امواج هنگام طی کردن کف اقیانوس صدها کیلومتر درازا دارند اما ارتفاع آنها فقط در حدود یک متر است. بنابراین تا وقتی که به ساحل نزدیک نشده‌اند قابل کشف از آسمان یا کشتی‌ها نیستند.
- فعالیت لرزه‌ای زمین ممکن است تنها نشانهٔ قبلی از نزدیک شدن سونامی باشد.
- هنگامی که سونامی به ساحل نزدیک می‌شود، سرعت امواج کمتر و ارتفاع آنها بیشتر می‌شود.
- قبل از اینکه نخستین موج به ساحل برسد، ممکن است آب دریا به نحو محسوسی به طرف دریا مکیده شود.
- امواج متوالی با فواصل ۵ تا ۹۰ دقیقه به ساحل می‌رسند.
- نخستین موج معمولا بزرگترین آنها نیست. معمولا موجهای بعدی بیشترین خسارت را ناشی می‌شوند.



فاجعهٔ دریایی
امواج غول‌پیکر به ساحل می‌کوبند و موجب خسارات شدید و مرگ انسانها می‌شوند.

در حین سونامی

۱ رساندن خود به جای امن

- اگر توصیه شد منطقه را تخلیه کنید، از کلیهٔ دستورالعملها به دقت پیروی کنید و با حداکثر سرعت بروید.
- به محلی که خودتان از پیش تعیین کرده‌اید بروید یا با پیروی از دستورالعملهای مقامات‌مسئول، به محلی که آنها تعیین می‌کنند بروید. محل امنی که به آن می‌روید باید دست کم ۳۰ متر از سطح دریا ارتفاع داشته یا ۳ کیلومتر از دریا فاصله داشته باشد.

۲ آگاه ماندن

- گوش به زنگ آخرین دستورالعملهای مقامات و اخبار محلی از رادیو باشید.
- روی زمینهای مرتفع و دور از دریا بمانید تا اینکه مقامات مسئول اعلام کنند خطر کاملا برطرف شده است.
- به یاد داشته باشید که سونامی فقط یک موج نیست، بلکه مجموعه‌ای از امواج متوالی است. بنابراین ممکن است خطر تا چند ساعت ادامه داشته باشد. افرادی که پس از اولین موج (که غالبا بزرگترین موج نیست) به خانه برمی‌گردند در معرض خطر غرق شدن قرار دارند.



۳ بررسی خسارات

- وقتی اجازه داده شد به خانه برگردید بنای ساختمان را به دقت از نظر ترک خوردگی یا ضعفهای ایجاد شده بررسی کنید. امواج سونامی غالبا به پی و دیوارهای ساختمان آسیب می‌رساند.
- با احتیاط وارد خانه شوید، زیرا ممکن است خطراتی زیر آب پنهان باشد.
- مراقب خطر آتش‌سوزی باشید، زیرا ممکن است لوله‌های گاز یا سیمهای برق آسیب دیده باشد.

! اگر در ساحل احساس زمین‌لرزه کردید

- فورا روی زمین بخوابید، در صورت امکان سینه‌خیز به پناهگاهی محکم بروید، و دستهایتان را روی سرتان بگذارید تا آن را محافظت کنید.
- وقتی لرزش زمین متوقف شد، افراد خانواده‌تان را جمع و منطقه را تخلیه کنید. با حداکثر سرعت ممکن به طرف خشکی و زمینهای مرتفع بروید. ممکن است سونامی چند دقیقهٔ دیگر فرا برسد.
- از سازه‌هایی که ممکن است در اثر زمین‌لرزه تضعیف شده باشند فاصله بگیرید.
- محل امن را ترک نکنید تا اینکه مقامات مسئول اعلام کنند خطر کاملا برطرف شده است.

۴ ماندن در محل امن

- از آب لوله‌کشی استفاده نکنید مگر اینکه مقامات مسئول اعلام کنند مشکلی ندارد.
- درها و پنجره‌ها را باز کنید تا ساختمان زودتر خشک شود.
- کلیهٔ آب و غذای موجود در خانه را بررسی‌کنید و کلیهٔ چیزهایی را که خیس شده‌اند دور بریزید.
- اگر بوی گاز به مشامتان رسید، شیر اصلی گاز را ببندید، درها و پنجره‌ها را باز کنید، و فورا از خانه خارج شوید.
- اگر سیمهای برق خیس شده‌اند یا آسیب‌دیده‌اند، برق را از کنتور اصلی قطع کنید.

بایدها و نبایدها

بایدها	نبایدها
• تا می‌توانید از دریا دور شوید و به زمینهای مرتفع‌تر بروید. • هنگام بازگشت به خانه مراقب باشید، زیرا ممکن است سونامی موجب خسارات ساختمانی شده باشد. • تا زمانی که اعلام شود آب لوله‌کشی بی‌خطر است از آب معدنی استفاده کنید.	• سعی نکنید امواج سهمگینی را که به طرف ساحل می‌آیند تماشا کنید. • محل امن خود را پس از نخستین موج ترک نکنید. قبل از بازگشت به خانه منتظر اعلام رفع خطر کامل از سوی مقامات باشید. • با شعلهٔ باز وارد خانه نشوید، زیرا ممکن است گاز نشت کرده باشد.



زندگی پس از فاجعه

وقتی یک فاجعهٔ طبیعی شدید به پایان رسید، ممکن است تا مدتی زندگی به وضع عادی بازنگردد. در مورد زلزله یا فعالیت آتشفشانی، ممکن است چندین هفته طول بکشد تا زندگی عادی از سر گرفته شود. در این مدت از خطر دوری کنید، در صورت لزوم پناهگاه موقت بیابید، و آب و غذای موجودتان را جیره‌بندی کنید. خانه‌تان را از نظر خسارات وارده بررسی کنید و اگر شک دارید که شاید سالم نباشد، مسکن موقت بیابید.

نحوهٔ عمل



بلافاصله پس از فاجعه

۱ ارزیابی وضعیت

- اگر فاجعه شدید بوده است اما شما در خانه مانده‌اید، معمولا توصیه می‌شود همانجا بمانید مگر اینکه احتمال دهید ساختمان دچار نقص شده است.
- عموما در خانه امنیت بیشتری خواهید داشت زیرا از خطرات بیرون در امان خواهید بود. از طرفی مانع تردد نیروهای امدادی نیز نخواهید شد.
- خانه‌تان را از نظر خسارات جزئی بررسی کنید (بعضی از آنها را ممکن است بتوانید مرمت کنید). سالم بودن سیمهای برق و لوله‌های آب و گاز را نیز بررسی کنید (ص ۱۴۰).
- به رادیو گوش کنید یا تلویزیون تماشا کنید (اگر برق دارید) تا متوجه وسعت فاجعه و نیز وضعیت بعد از آن بشوید.
- اگر حادثه تاثیر چندانی بر خانه و خانوادهٔ شما نداشته است، فعالیتهای روزانهٔ خود را به طور معمول از سر بگیرید، اما توجه داشته باشید که ممکن است مناطق مجاور خسارات شدیدی دیده باشند و تردد در آنها خطرناک باشد.

۲ درمان جراحات

- اگر عضوی از خانواده در حین فاجعه مجروح شده است، کمکهای اولیهٔ لازم را انجام دهید (صفحات ۶ تا ۶۱). در صورتی که جراحات شدید است حتما کمک پزشکی بخواهید.

۳ برقراری تماس

- اگر از اعضایی از خانواده که نتوانسته‌اند در خانه با شما پناه بگیرند جدا شده‌اید، قطعا مایل خواهید بود هرچه زودتر با آنها تماس برقرار کنید.
- سعی کنید با تلفن همراه شخص (اگر دارد) تماس برقرار کنید یا با دوست یا فامیلی که خانهٔ او را در برنامهٔ خود (ص ۱۱۵) به‌عنوان محل ملاقات اضطراری دوم تعیین کرده‌اید تماس بگیرید.
- تماسها را در حداقل میزان لازم نگه‌دارید تا خطوط تلفن که به‌شدت مورد نیاز نیروهای امدادی است اشغال نشود.
- اگر می‌توانید بدون خطر در محل تردد کنید، به همسایه‌ها (خصوصا همسایه‌های مسن یا معلول) سر بزنید تا ببینید به کمک نیاز دارند یا خیر.
- اگر هنگام وقوع فاجعه در خانه نبوده‌اید، در اسرع وقت با اعضای خانواده‌تان تماس بگیرید و آنها را از حال خود باخبر کنید.

۴ سعی در گرفتن کمک

- اگر شما یا خانواده‌تان در خانه نبودید و اکنون نمی‌توانید به خانه، محل ملاقات دوم تعیین شده، یا پناهگاه تعیین شده از سوی مقامات محلی برسید، ممکن است لازم باشد مدتی در بیرون زندگی کنید تا اینکه کمک برایتان برسد. (برای راهنمایی در مورد زندگی در بیرون از خانه به صفحات ۱۳۸ و ۱۳۹ رجوع کنید.)

در مورد اعضای سرگردان خانواده چه باید کرد

- اگر فاجعه موجب خساراتی همچون انسداد جاده‌ها در اثر سقوط درخت یا سیل شده باشد، ممکن است بچه‌های مدرسه‌ای شما نتوانند آن شب به خانه باز گردند. از یکی از دوستان یا بستگانتان بخواهید آنها را به خانه‌اش ببرد.
- اگر وضعیت خیلی بحرانی است، ممکن است لازم باشد برای اقامت چند روزهٔ فرزندانتان فکری بکنید تا زمانی که بتوانند به خانه باز گردند.
- اگر به هر دلیل نتوانستید با فرزندان سرگردانتان تماس برقرار کنید، از نیروهای امدادی بخواهید به آنها کمک کنند.
- ممکن است اعضایی از خانواده که محل کارشان از خانه دور است نیز سرگردان باشند و قادر به بازگشت به خانه نباشند. برای اقامت آنها نیز باید ترتیبی بدهید تا اینکه وضعیت بهتر شود.

زندگی در خارج از خانه

۱ احتراز از خطر

- ناحیه‌ای که به تازگی فاجعه‌ای را پشت سر گذاشته است پر از خطرات بالقوه خواهد بود. بنابراین هشیار باشید و با احتیاط به این سو و آن سو بروید.
- از خطوط آسیب‌دیدهٔ برق کاملا فاصله بگیرید. برق فشار قوی بسیار خطرناک است و ممکن است موجب برق‌گرفتگی و آتش‌سوزی شود.
- نشت لوله‌های گاز نیز خطرناک است. اگر بوی گاز به مشامتان رسید، فورا محل را ترک کنید.
- اگر لوله‌های فاضلاب آسیب دیده است، این خطر وجود دارد که فاضلاب در فضای باز منتشر شود و موجب گسترش سریع انواع بیماریها شود.
- ساختمانهایی که در اثر یک فاجعهٔ طبیعی ناپایدار شده‌اند ممکن است هر لحظه فرو بریزند. از ساختمانها و سازه‌های بلند فاصله بگیرید.

! گرمازدگی

- قرار گرفتن طولانی در معرض نور شدید آفتاب ممکن است منجر به بیماری در اثر آفتاب‌سوختگی (ص ۴۸)، گرماخستگی (خستگی مفرط ناشی از گرما، ص ۴۹)، یا گرمازدگی (ص ۵۰) یا همهٔ آنها شود.
- در کلیهٔ موارد فوق، نخستین اقدام انتقال شخص به محلی خنک است.
- پوست آفتاب‌سوخته را با آب سرد خنک کنید و به شخص نوشیدنیهای خنک بدهید تا کم‌کم بنوشد.
- علائم گرماخستگی عبارتند از سردرد، گیجی، تهوع، و نبض تند. به شخص نوشیدنی ایزوتونیک یا محلول رقیق قندی ـ نمکی بدهید (ص ۴۹).
- علائم گرمازدگی عبارتند از سردرد، گیجی، سرخی پوست، و (در موارد شدید) بیهوشی. لباسهای روی شخص را درآورید. او را بخوابانید، و سپس پوست او را با مالیدن مکرر اسفنج آغشته به آب سرد خنک کنید.

! سرمازدگی

- اگر هوا خیلی سرد است و پناهگاه نیافته‌اید، خطر سرمازدگی (ص ۵۳) یا افت دمای بدن (هیپوترمی، ص ۵۲) وجود دارد.
- از جمله علائم سرمازدگی خواب رفتن دست و پا و بیحس شدن آنهاست. ممکن است پوست به رنگ سفید، لکه‌لکه، یا سیاه درآید.
- از جمله علائم افت دمای بدن سرد شدن شدید پوست، لرز، بی‌تفاوتی، ضعف دید، و بدخلقی است.
- در هر دو مورد، شخص را در کیسهٔ خواب قرار دهید یا در پتو بپیچید (شامل سر). می‌توانید انگشتان سرمازدهٔ شخص را برای گرم شدن بیشتر زیر بغل قرار دهید. به شخص نوشیدنیهای گرم و شیرین بدهید.



گرم نگه‌داشتن شخص
شخص را در پتو بپیچید و اگر کلاه ندارد سرش را هم داخل پتو قرار دهید.

۲ یافتن پناهگاه

- اگر مجبور شدید خانه‌تان را ترک کنید اما نتوانستید به محلی که از قبل برای پناه گرفتن مشخص کرده‌اید یا پناهگاه عمومی برسید، لازم خواهد بود نوعی پناهگاه برای خانواده‌تان پیدا کنید.
- اگر در شهر هستید، سعی کنید ساختمانی خالی پیدا کنید که بتوانید در آن پناه بگیرید. از ساختمانهایی که ضعیف به نظر می‌رسند پرهیز کنید، خصوصا پس از زلزله.
- اگر خارج شهر هستید، به دنبال سازه‌ای ساخت دست انسان، مثل پل، انبار، و غیره بگردید. به‌عنوان آخرین راه، اقامت در بین درختان حداقل شما را از گرمای شدید، باد، باران، یا برف محافظت می‌کند.
- از پتو یا ملحفه‌هایی که در مجموعه وسایل اضطراری‌تان دارید (ص ۱۱۷) برای گرم نگه‌داشتن خود در شبها استفاده کنید.

۳ ایجاد پناهگاه

- اگر نتوانستید پناهگاه پیدا کنید، سعی کنید از موادی که در دسترس وجود دارد پناهگاهی بسازید.
- باید سازه‌ای بسازید که شما را به اندازهٔ کافی از باد، باران، و آفتاب محافظت کند.
- اگر خارج شهر هستید، می‌توانید از گیاهان و شاخه‌های درختان برای خود سایبانی بسازید.
- اگر در شهر هستید، به دنبال ورقه‌های فلزی یا پلاستیکی، تخته، یا هر چیزی که با آن بتوان پناهگاهی ساخت بگردید.
- همهٔ اعضای خانواده را در ساختن پناهگاه شرکت دهید. به این ترتیب نه تنها کار سریعتر انجام خواهد شد، بلکه همه را نیز مشغول نگه خواهید داشت.



سقف را با شاخه‌های بسته شده به یک چارچوب چوبی بسازید

برای کف از چیزی مقاوم در برابر آب استفاده کنید

۴ خوش‌بین بودن

- مجموعه وسایل اضطراری را باز کنید و برای هر کس جایی بیابید که کیسهٔ خوابش را پهن کند. تا می‌توانید پناهگاهتان را راحت بسازید.
- برای قوت قلب دادن به کودکان خردسال، به آنها بگویید که در این «پیک نیک» خیلی خوش خواهد گذشت.
- سعی کنید با این فکر که همگی سالم‌اید و این فقط یک وضعیت موقت است تا زمانی که کمک برسد، روحیهٔ خود را تقویت کنید.

۵ روشن کردن آتش

- اگر هوا سرد است، آتش روشن کنید. اگر خارج شهر هستید، از شاخه‌های کوچک درختان استفاده کنید، اما مراقب باشید موجب آتش‌سوزی جنگل نشوید. اگر در شهر هستید، از هر نوع مادهٔ موجود استفاده کنید.
- اگر ظروف مناسب داشته باشید، می‌توانید مقداری از غذاهای همراهتان را گرم کنید.



۶ جیره‌بندی آب و غذا

- اگر ظرف دو روز نتوانستید به محل امنی برسید یا کمک نرسید، به فکر جیره‌بندی آب و غذا بیفتید.
- سهمیهٔ آب و غذای بزرگسالان را محدود کنید اما در صورت امکان به کودکان، افراد مسن، و زنان باردار سهم عادی بدهید.
- به یاد داشته باشید که آب حیاتی‌تر از غذاست. یک فرد بزرگسال سالم می‌تواند یک هفته بدون غذا سر کند بدون اینکه سلامت او با خطر مهمی مواجه شود، اما بیش از یکی دو روز به سر بردن بدون آب ممکن است بسیار خطرناک باشد.
- اگر ذخیرهٔ آب کم شد، آب باران برای نوشیدن جمع کنید. راه دیگر آن است که تمیزترین منبع آبی را که توانستید، پیدا کنید و آن را با تصفیه قابل نوشیدن کنید (ص ۱۴۱).
- از جویبارها یا لوله‌های آسیب‌دیده آب ننوشید، زیرا ممکن است آلوده باشد و سلامت شما را شدیدا به خطر اندازد.

بررسی خانه

۱ بررسی صدمات احتمالی

- اگر دور خانه آب جمع شده است وارد خانه نشوید. سیلاب ممکن است پی خانه را خراب کند و موجب نشست کردن خانه، ترک برداشتن کف، یا فرو ریختن دیوارها شود.
- بیرون خانه را از نظر علائم خرابی مثل ترک در دیوارها، کج بودن دودکش، و کجی دیوارها بررسی کنید.
- اگر مطمئن شدید که ورود به خانه خطری ندارد، به داخل بروید و دیوارها، کف خانه، درها و پنجره‌ها، و راه‌پله‌ها را از نظر صدمات احتمالی نگاه کنید.
- با شعلهٔ باز (مثل سیگار روشن) وارد خانه نشوید چون ممکن است گاز نشت کرده باشد.
- اگر در مورد آسیب‌دیدگی خانه شک دارید، از یک کارشناس بخواهید خانه‌تان را بررسی کند.

۲ بررسی ایمنی آب و برق و گاز

- اگر در خانه مانده‌اید و ورودیهای اصلی آب و برق و گاز را نبسته‌اید، مراقب خطرات احتمالی باشید.
- اگر سیم‌کشی خانه آسیب دیده است، برق را از کنتور اصلی قطع کنید و از یک برقکار بخواهید بررسی کند.
- اگر بوی گاز به مشامتان رسید، شیر اصلی گاز را ببندید، درها و پنجره‌ها را باز کنید، و فورا از خانه خارج شوید.
- اگر لوله‌های فاضلاب آسیب دیده است، شیر اصلی آب را ببندید. به این ترتیب از ورود آب آلوده به آب لوله‌کشی جلوگیری می‌شود.
- از آب لوله‌کشی ننوشید مگر اینکه مقامات مسئول اعلام کنند خطری ندارد.
- اگر آب و برق و گاز را قبل از فاجعه قطع کرده‌اید، و اگر مطمئن‌اید خطری وجود ندارد، آب و برق را وصل کنید و در مورد وصل گاز با شرکت گاز تماس بگیرید.

۳ انجام تعمیرات

- خانه را از نظر آسیبهای جزئی مثل ترک‌خوردگی یا افتادگی کاشیهای بام و نشت آب از بام بررسی کنید. هرگونه مشکلی وجود داشت در اسرع وقت برطرف کنید. در صورت لزوم ابتدا تعمیر موقت انجام دهید و سپس تعمیر اساسی به عمل آورید.
- اگر خانه‌تان در اثر فاجعه تکان خورده و شکستگی و ریختگی در آن به وجود آمده است، خرده‌ریزهای خطرناک را در اسرع وقت پاکسازی کنید. خرده‌شیشه و مایعات قابل اشتعال یا اسیدی که بر زمین ریخته باشد ممکن است بسیار خطرناک باشد.



خرده‌ریزهای شکسته و مایعات بر زمین ریخته را تمیز کنید

۴ تماس با شرکت بیمه

- در اسرع وقت با بخش خسارت شرکت بیمه تماس بگیرید.
- اگر تعمیرات فوری مورد نیاز است، فورا ترتیب انجام آنها را بدهید. رسیدهای هزینه‌هایی را که انجام داده‌اید برای ارائه به شرکت بیمه نگه‌دارید.
- شرکت بیمه یک نفر کارشناس خسارت برای ارزیابی وسعت خسارات و هزینهٔ تعمیرات اعزام خواهد نمود.
- از خسارات وارده عکس یا فیلم برای اثبات ادعای خسارت خود تهیه کنید و از مکاتباتی که با شرکت بیمه به عمل می‌آورید کپی نگه‌دارید.

مراقبت از خانواده

۱ قطع برق و گاز

- ممکن است لازم باشد تا مدتی بدون برق و گاز سر کنید، خصوصا اگر وسعت فاجعه در حدی بوده است که به لوله‌ها و سیمهای اصلی شهر آسیب رسانده باشد.
- شبها از چراغ قوه یا شمع استفاده کنید، اما فقط در صورت ضرورت از آنها استفاده کنید تا ذخایرتان به پایان نرسد.
- اگر شومینه و دودکش آن کار می‌کند، چوب جمع کنید و در آن بسوزانید، اما مراقب خطر آتش‌سوزی در صورت گرفتگی دودکش باشید.

۲ استفادهٔ صحیح از ذخیرهٔ غذایی

- به دلیل قطع برق و از کار افتادن یخچال و فریزر، غذاهای داخل آنها به زودی فاسد خواهد شد.
- از باز کردن بی‌مورد درب یخچال و فریزر خودداری کنید تا هوای سرد مدت بیشتری داخل آنها بماند.
- فریزری که بدنهٔ خوبی از نظر عایق‌بندی داشته باشد، قاعدتا حداقل ۳ روز غذاها را منجمد نگه خواهد داشت. بنابراین ابتدا از محتویات یخچال استفاده کنید. فقط غذاهایی که نیاز به پختن ندارند قابل استفاده خواهند بود، مگر اینکه اجاق صحرایی داشته باشید.
- وقتی محتویات یخچال و فریزر تمام شد، به غذاهای کنسروی و خشک رو بیاورید.

۳ حفظ روحیه

- دوران پس از یک فاجعهٔ بزرگ دوران دشواری خواهد بود. ممکن است از اعضای خانواده و دوستانتان بی‌خبر باشید، مجبور باشید از مجروحان مراقبت کنید، و تقریبا به هر جا می‌نگرید خرابی و رنج می‌بینید.
- به خانواده‌تان کمک کنید خوش‌بین باشند و به بقای خود فکر کنند. خود را مشغول نگه‌دارید و سعی کنید به صورت گروهی کار کنید. در مورد همهٔ کارها و برنامه‌هایتان با هم مشورت کنید.
- به کودکانتان قوت قلب بدهید که خطر از سرتان گذشته و بدترین قسمت ماجرا به پایان رسیده است. آنها را سرگرم نگه‌دارید تا فکرشان مشغول وضعیتی که رخ داده است نباشد.
- اثر آرامش‌بخشی غذا را در نظر داشته باشید. در زمان ناراحتی و آشفتگی، یک غذا یا نوشیدنی آشنا می‌تواند بسیار آرامش‌بخش باشد.



تصفیهٔ آب

- اگر ذخیرهٔ آبتان کم شود و آب لوله‌کشی آلوده باشد، لازم خواهد بود آب را تصفیه کنید.
- اگر ذرات معلق در آب می‌بینید، آن را از پارچهٔ نازکی رد کنید، بجوشانید، و سپس قرص تصفیهٔ آب اضافه کنید یا آب را ضدعفونی کنید.
- آب را ۱۰ دقیقه بجوشانید تا تصفیه شود، سپس بگذارید خنک شود و بعد بنوشید.
- از قرصهای کلر برای تصفیهٔ آب استفاده کنید.
- برای ضدعفونی کردن آب، فقط از مایع سفیدکنندهٔ معمولی (مثل وایتکس) حاوی ۵/۲۵ درصد هیپوکلریت سدیم استفاده کنید. درصد بالاتر خطرناک است.
- به هر لیتر آب چهار قطره مایع سفیدکننده اضافه کنید، هم بزنید و بگذارید ۳۰ دقیقه بماند. این آب کمی بوی مایع سفیدکننده خواهد داد. اگر این طور نبود، همین کار را تکرار کنید و بگذارید ۱۵ دقیقهٔ دیگر بماند.

نمایه